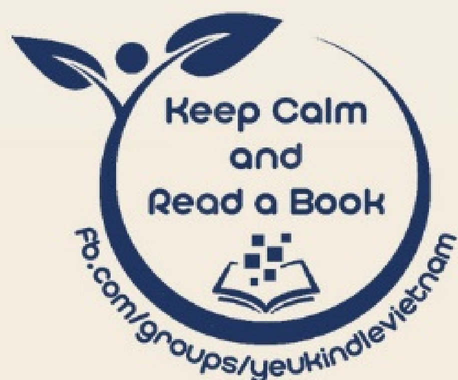
HAE MIN

bước chậm lại giữa thế gian vội vã





Nguyễn Việt Tú Anh *dịch*



THÔNG TIN EBOOK

Kindle Kobo Vietnam

www.facebook.com/groups/yeukindlevietnam

Keep Calm
and
Read a Book



Tên sách

Bước Chậm Lại Giữa Thế Gian Vội Vã

Tác giả

Đại Đức Hae Min

Thể loại

Kỹ năng sống

Phát hành

Nhã Nam

Nhà Xuất Bản

NXB Hội Nhà Văn

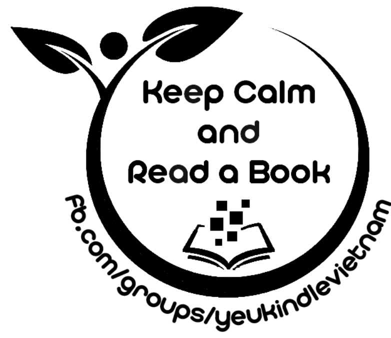
Năm

2020 kindlekobovn Cuong Nguyen - Hung Nguyen Manh - Vu Hao - Manh Tung

Phiên bản sai chính tả

10%




Keep Calm
and
Read a Book
fb.com/groups/yeukindlevietnam

MỤC LỤC

Về Tác Giả



Đại đức Hae Min là một nhà tu hành người Hàn Quốc, từng giảng dạy về tôn giáo tại trường đại học Hampshire, Massachusetts. Ông xuất gia theo tông phái Tào Khê, một tông phái tiêu biểu của Phật giáo Hàn Quốc.

Tại quê hương, đại đức Hae Min là một người rất có ảnh hưởng tới giới trẻ. Trang twitter cá nhân của ông hiện có hơn một triệu người theo dõi.

Với những triết lý hết sức bình dị, đời thường quyển sách là lời mà Hea Min Đại Đức muốn nhắn gửi đến thế hệ trẻ hiện nay. Thế hệ có bao nhiêu nỗi lo và bất an xuất hiện, thế hệ chông chênh và dễ buồn lòng nhất, thế hệ mà đi mãi cũng chỉ để tìm cho bản thân một lối ra.

Tình yêu luôn mang cho mỗi chúng ta niềm vui và niềm hạnh phúc mỗi ngày, nhưng khi tình yêu mất đi thì dường như cả thế giới

trước mắt bỗng dưng sụp đổ. Vậy thì hãy xem: “Tình yêu là món quà quý giá của cuộc sống. Dù ta muốn hay không, nó luôn như một vị khách bất ngờ tìm đến với ta”, lúc ấy mọi thứ sẽ nhẹ nhàng hơn rất nhiều.

Với tư tưởng mang đậm chất Phật giáo, cuốn sách Bước chậm lại giữa thế gian vội vã đưa ra những nguyên tắc sống cơ bản. Lời lẽ đơn giản không màu mè, đây xứng đáng là một quyển sách gối đầu giường cho những người thích chiêm nghiệm cuộc sống và nhìn nhận bản thân.

bước
chậm
lại
giữa
thế
gian
vội
vã

Hãy dừng lại một chút và dành thời gian
để yêu lấy bản thân mình

Mở Đầu

Lý do tôi bắt đầu sử dụng trang cá nhân Twitter là bởi, khi sống ở Mỹ, phải dùng tiếng Anh, tôi bỗng dưng thấy nhớ tiếng mẹ đẻ. Sau khi kết thúc bài giảng, còn lại một mình trong phòng nghiên cứu trống trải, có khi tôi thèm nói tiếng mẹ đẻ vô cùng, như kẻ bị mắc bệnh nhớ nhà. Mỗi lúc như thế, tôi lại viết những suy nghĩ về cuộc sống thường ngày của mình lên Twitter, và nhờ có những cuộc trò chuyện với những người cùng nói tiếng mẹ đẻ, tôi đã cảm thấy mình được an ủi rất nhiều.

Trong khi tôi nghĩ rằng mình đang được an ủi, thì thật không ngờ, mọi người bắt đầu để lại bình luận ở các bài viết của tôi, rằng họ cũng nhận được sự động viên từ chính những bài viết ấy. Họ nói rằng trái tim bị tổn thương của họ như được chữa lành, rằng họ dần hiểu được nỗi lòng của những người mà tưởng như không thể nào tha thứ, rằng họ quyết tâm sẽ yêu chính bản thân mình hơn, rằng họ như được tiếp thêm sức mạnh trên đường về nhà sau một ngày làm việc mệt mỏi... Đến khi ấy tôi mới nhận ra một câu nói của mình cũng có thể trở thành dũng khí và sự động viên cho người khác. Kể từ đó tôi quyết định đăng những bài viết ấm áp có thể vỗ về trái tim của chúng ta. Tôi muốn góp chút sức nhỏ để giúp những ai đọc bài viết của tôi sẽ nhận ra được sự quan trọng của bản thân mình, yêu bản thân mình hơn và có thể bước ra thế giới, yêu thương đùm bọc cả những người khác nữa.

Và cuối cùng tôi đã nhận ra. Nhận ra sau khi trò chuyện với nhiều người, có được những cuộc gặp gỡ đầy ý nghĩa. Rằng có rất nhiều bạn trẻ đang khổ sở với nỗi lo tiền học phí, nỗi lo thất nghiệp, nỗi lo kiếm việc làm ổn định trong xã hội bị phân cực hóa. Rằng có rất nhiều người đang đau khổ, cô đơn trong các mối quan hệ giữa người với người, thể hiện rõ nhất qua tỉ lệ ly hôn và tự sát cao. Rằng có nhiều người vì quá để ý đến suy nghĩ của người khác mà luôn chìm đắm trong ý nghĩ mình bị bỏ lại, mình thiếu sót và thua kém người khác. Rằng đại đa số mọi người luôn ở trong tâm trạng căng thẳng và lo lắng. Rằng đang có rất nhiều người đau đớn như thế.

Có thể vì tôi học hành chưa đủ nhiều, cũng như chưa hiểu hết được bổn phận của người tu hành, nên phải đến lúc ấy tôi mới nhận ra những điều này. Nhưng tôi không thể nào không bắt chuyện với những người đang đau khổ ấy. Tôi bắt đầu trò chuyện với họ thông qua Phật giáo, qua cả những phương tiện trực tuyến như Twitter, Facebook, Blog... Tôi bảo họ cùng dừng lại một chút. Tôi bảo họ tạm gác qua những hối tiếc về quá khứ cùng những tưởng tượng về tương lai đầy bất an sang một bên, dành chút thời gian để có thể thảnh thơi hít thở trong hiện tại. Và tôi bảo họ rằng nếu cứ liên tục bước đi thật nhanh như thế, thì sẽ có lúc họ để vuột mất những thứ thực sự quan trọng với mình. Tôi bảo họ cùng tôi, tạm dừng chân một chút trong hiện tại để ngắm nhìn rõ hơn chính bản thân mình.

Trí tuệ của cuộc sống không nhất thiết phải là thứ mà ta đạt được nhờ cố làm gì đó thật nhiều, mà đôi khi nó lại xuất hiện trong những lúc ta dừng lại và lòng ta thanh tịnh. Tôi muốn truyền đạt chân lý đơn giản này đến thật nhiều người. À không, dù chỉ nói thêm với một người nữa thôi cũng được. Nếu biết được điều này, thì ta có thể nhìn rõ hơn chính bản thân mình cũng như hoàn cảnh hiện tại của mình. Và tự nhiên, ta sẽ biết được mình phải đi về hướng nào, và đi như thế nào. Khi đó, ta cũng sẽ cảm nhận được sự bình yên.

Quyển sách này là những ghi chép của tôi về khao khát ấy. Khao khát “dù chỉ thêm một người nữa...” Khao khát này khiến tôi nói được rất nhiều điều. Tôi chỉ mong sao những vị sư đang làm cho thế giới này tươi sáng hơn bằng cách tu hành trong tĩnh lặng sẽ không nghĩ rằng những lời của tôi là vô nghĩa. Và tôi muốn thể hiện lòng biết ơn sâu sắc đến những ai đã nói rằng họ nhận được sự động viên, an ủi từ những bài viết của tôi. Họ là những người thầy của tôi. Nhờ có họ mà tôi biết đến nỗi đau của người khác, những người làm hai công việc cùng một lúc chỉ kịp ngủ bốn tiếng một ngày, những học sinh u buồn đến mức muốn tự chấm dứt cuộc đời, những thanh niên tuyệt vọng vì mãi trượt tuyển dụng... Tôi muốn dành tặng quyển sách này cho những người thầy ấy.

Với những ai đang kiệt sức vì cuộc sống bộn bề, những ai muốn sống bớt lo âu phiền não mà chưa được toại nguyện, những ai đang khổ sở vì khó chịu và ghét bỏ người nào đó, những ai đang mong

mỏi một cuộc sống tràn đầy tình yêu thương, tôi hy vọng cuốn sách này sẽ trở thành một phần sức mạnh, dù là nhỏ bé, cho họ.

Tôi thật lòng cầu mong hạnh phúc sẽ đến với mọi người.

Hae Min

Chương 1. Nghỉ ngơi

"Bạn nghĩ rằng thế gian này đang làm khổ bạn? Nếu bạn nghỉ ngơi, thế gian này cũng sẽ nghỉ theo."

Nếu mệt mỏi
hãy nghỉ một lát rồi đi tiếp

Nếu cảm thấy mệt mỏi, hãy nghỉ một lát rồi đi tiếp.

Khi bị người khác làm tổn thương đến rơi nước mắt, Khi điều bạn khao khát không trở thành hiện thực, Khi người bạn yêu thương rời bỏ bạn, hãy cứ nghỉ một lát rồi đi tiếp.

Hãy gặp những người thật lòng trân trọng bạn Nói hết những chuyện bạn giấu trong lòng bấy lâu, Những chuyện làm bạn buồn phiền, đau khổ, từng chút từng chút một, kể hết cho họ nghe.

Để bù đắp cho cơ thể đã mệt mỏi vì phải chịu đựng nhiều khổ tâm

Hãy tập thể dục, đi nhà tắm hơi,

Ăn bánh gạo xào cay hay chả cá, những món mà bạn rất thích khi còn nhỏ.

Hãy đến rạp chiếu phim, nơi mà đã lâu rồi bạn không đến

Chọn lấy bộ phim hài nhất

Rồi vừa xem vừa cười thật sảng khoái như kẻ điên,

Hãy chọn lấy những bài hát đẹp,

Những bài hát như hiểu được lòng bạn

Nghe đi nghe lại để cổ vũ chính mình.

Nếu vẫn không có tác dụng

Hãy xin nghỉ ốm, đi du lịch xa vài ngày.

Hãy đi theo đường tàu Kyungchun đến Chuncheon

Hoặc đến thăm chùa Mi Hwang Sa tuyệt đẹp ở ngôi làng cuối đất nước.

Hãy đi du lịch một mình

Tới những vùng đất bạn luôn muốn đến mà chưa có dịp.

Sau khi đã dành thời gian cho mình

Cuối cùng, hãy cùng cầu nguyện.

Không quan trọng chuyện bạn có theo tôn giáo nào hay không,

Hãy cầu nguyện, cho chính bản thân bạn đang chịu nhiều khó khăn

Hãy cầu nguyện để bạn biết yêu thương chính mình hơn nữa.

Và

Hãy cầu nguyện cho mình có thể học cách tha thứ.

Phải như thế mới có thể sống,

Phải như thế mới có thể tiếp tục sống những ngày sắp tới

Nên hãy khẩn cầu rồi ngủ yên như trẻ thơ.

Vì bạn, người gặp nhiều khó khăn trong cuộc sống

Cũng chính là tôi

Nên hôm nay tôi sẽ cầu nguyện cho cả bạn nữa.

Dù còn nhiều thiếu sót, nhưng hãy luôn yêu lấy bản thân mình.

Bạn, người luôn cố gắng sống chăm chỉ đến thế giữa thế gian này

Không phải đôi lúc cũng thật đáng thương ư?

Bạn bè còn có thể an ủi lẫn nhau, tại sao chính bạn lại không quan tâm đến bản thân mình như thế?

Hãy vỗ về trái tim đi và tự nói rằng bạn rất yêu bản thân mình.

Ngay lúc này, hãy thử viết lên giấy

Những điều làm bạn phiền não.

Hãy viết ra cả những việc bạn nhất định phải làm.

Rồi nghĩ rằng mình sẽ từ từ, chậm rãi làm từ việc dễ dàng nhất

Sau đó hãy cứ nghỉ hết đêm nay.

Đến sáng mai khi mở mắt ra,

Bạn sẽ thấy cơ thể và trái tim mình sẵn sàng làm việc hơn lúc này. Thật đấy.



Đừng vội tổn thương và bỏ cuộc quá dễ dàng chỉ vì vài lời dè bỉu của người khác.

Đừng quá coi trọng lời nói của những người Không hiểu rõ bản thân bạn.

Bị ghét, đôi khi

Cũng có thể coi là minh chứng cho việc bạn đang làm rất tốt việc của mình.

Hãy dũng cảm, lẳng lặng đi tiếp con đường bạn đang đi.



Đừng quá giày vò bản thân vì những lỗi lầm mình gây ra.

Không có ai sống hoàn hảo cả.

Trường học cuộc đời luôn dạy cho chúng ta những bài học quý thông qua những lỗi lầm.

Hãy biết ơn những bài học ấy, và bạn sẽ càng trưởng thành hơn.

Xin được vỗ về bạn.



Thứ chúng ta cần lúc này là biết cách trân trọng những gì đang có,

Không phải làm việc chăm chỉ vô điều kiện mà là yêu thích việc mình đang làm.

Nếu có niềm vui và sự hài hước, bạn sẽ cảm thấy cuộc sống đủ đầy và thong thả hơn.

Từ trước đến giờ chúng ta đánh giá mọi thứ chỉ qua sự chăm chỉ và nỗ lực.

Vì vậy mà khuôn mặt ta đanh lại, trong lòng luôn cảm thấy gấp gáp, bất an.

Sự hài hước sẽ mở cửa những trái tim đang đóng kín.

Sự hài hước sẽ giải tỏa những suy nghĩ đang mắc kẹt trong đầu bạn.

Khi bạn cười thật tươi, bạn có thể chấp nhận được mọi thứ.

Thậm chí bạn có thể tha thứ cho cả những người mà thường ngày bạn ghét.

Chính vì vậy, sự hài hước là thứ không thể thiếu của cuộc sống.



Nếu bạn vui vẻ, trái tim bạn cũng sẽ mở ra

Và bạn có thể tiếp nhận những điều mới mẻ.

Ngược lại, những khi bạn thấy khó chịu hoặc tâm trạng tồi tệ

Dù có được dạy bao điều hay, bạn cũng sẽ không thể nào đón nhận chúng.

Nếu lòng không tìm được niềm vui yên bình

Bạn sẽ tiến bộ rất chậm, cả trong công việc, học tập cũng như tu hành.

Thực ra, những người làm việc chăm chỉ nhưng vẫn vui vẻ như đang chơi

Sẽ làm việc hiệu quả hơn cả.

Còn những người chỉ chăm chăm vào công việc

Sẽ hoàn thành công việc bằng chính sự căng thẳng của mình, không chút vui vẻ gì.

Nếu bạn muốn làm một công việc lâu dài

Chứ không chỉ làm trong một thời gian ngắn

Đừng chỉ cố gắng làm việc chăm chỉ

Mà hãy kiếm tìm niềm vui trong công việc ấy.

Nếu bạn chỉ lo làm việc mà không nghỉ ngơi

Bạn sẽ đánh mất nhịp điệu của mình Và cuối cùng chẳng thể làm công việc ấy được lâu.



Bạn đang có chuyện phiền lòng?

Hãy dành ra một phút thôi

Để ngắm nhìn gương mặt của một đứa trẻ đang ngủ. Bạn sẽ nhận được cảm giác yên bình.

Một gia đình nọ cùng dạo bước trên con đường phủ lá mùa thu.

Người cha cúi xuống bế đứa con năm tuổi của mình lên, Đứa bé hôn lên má cha mình thắm thiết.

Người mẹ ngắm nhìn cảnh ấm áp ấy, trên môi nở nụ cười. Chỉ cần dành cho mình chút thong thả và ngắm nhìn xung quanh

Là bạn có thể dễ dàng tìm thấy những hình ảnh hạnh phúc của cuộc sống.

Bạn muốn tạo nên những kỳ tích nhỏ trong cuộc sống?

Nếu vậy, hôm nay hãy kết thúc công việc sớm hơn thường ngày

Đến trường chờ con mình tan học

Sau đó cùng con đến khu vui chơi

Rồi cùng con ăn những món hằng ngày con vẫn muốn ăn Và chia sẻ những câu chuyện nhỏ với con nữa.

Khi về nhà đừng quên mua một chiếc bánh kem đem về cho cả gia đình.

Như thế, bạn sẽ tạo nên một ký ức hạnh phúc không bao giờ quên được cho con mình.

Trước khi các con bạn trưởng thành,

Trước khi cha mẹ bạn quá già,

Hãy đi du lịch cùng cả gia đình nhiều hơn.

Dù là gia đình cùng sống một nhà, ngày nào cũng gặp nhau

Nhưng vì những bộn bề cuộc sống, chúng ta thường không thể quan tâm nhau đúng mực.

Sự lạ lẫm của những chuyến du lịch sẽ làm gia đình gần nhau hơn

Và trò chuyện cùng nhau nhiều hơn.

Chính vì vậy đi du lịch cùng gia đình còn có thể ngăn chặn được những cuộc ly hôn.

Lý do âm nhạc được xem là một thứ gì đó đẹp đẽ

Là vì giữa các nốt, có khoảng cách, có đoạn nghỉ.

Lý do lời nói được xem là một thứ gì đó đẹp đẽ

Là vì giữa các từ có khoảng nghỉ vừa phải.

Thỉnh thoảng bạn hãy nhìn lại

Xem mình có quá mải mê chạy mà không nghỉ

Hay nói quá nhiều mà không ngừng hay không.

Khi có việc quan trọng cần phải quyết định

Bạn đừng quá dằn vặt mình khi chưa biết lựa chọn ra sao.

Bạn hãy nghỉ ngơi, uống thứ thuốc có tên gọi thời gian, Bởi trong vô thức bạn vẫn sẽ tìm kiếm cầu trả lời Nên hai, ba ngày sau

Khi đi dạo, khi ăn cơm, khi vừa ngủ dậy, hay cả khi đang trò chuyện cùng bạn bè

Câu trả lời sẽ đến với bạn.

Hãy tin vào bản thân mình, và tự cho mình thêm một chút thời gian.

Khi công việc không thuận lợi

Sẽ có lúc bạn cảm thấy mặc cảm vì nghĩ rằng đó là lỗi của mình.

Nhưng có thực sự tất cả mọi thứ đều là lỗi của bạn? Lấy ví dụ,

Bạn là ca sĩ Jo Yong Pil, nhưng người họ cần lại là Pavarotti Thì dĩ nhiên bạn không đáp ứng được yêu cầu của họ. Đơn giản vì đó chưa phải là cái duyên.

Chứ không phải là lỗi của bạn.

Hãy tự tin lên, cố lên!

Dù bạn có phải nấu mì ăn liền cho bữa tối một mình

Thì cũng hãy ăn thật ngon miệng với suy nghĩ yêu thương, trân trọng bản thân mình.

“Vất vả biết bao nhiêu

Khi phải kéo lê tấm thân mệt mỏi cùng trái tim nhiều vết thương này mà sống.”

Bây giờ bạn hãy vừa tự vỗ về mình vừa nói “Hôm nay đã vất vả rồi.”

Rồi đi ngủ sớm hơn ngày thường một tiếng.

Lấy đó làm món quà tự tặng cho bản thân.

Bạn có điều phiền não?

Hãy đi dạo và đắm mình dưới ánh nắng.

Nếu đi dạo vào một ngày nắng đẹp,

Cơ thể bạn sẽ tạo ra hoóc môn serotonin giúp bạn bình tĩnh lại.

Khi đã tĩnh tâm mà tìm hướng giải quyết,

Thật thần kỳ bạn sẽ tìm được câu trả lời một cách bất ngờ.

Có phải vì hay nghĩ rằng “Mình sẽ được ai đó an ủi”

Nên con người ta càng cảm thấy mệt mỏi hơn không?

Nếu cứ nghĩ rằng “Mình sẽ được ai đó an ủi”

Thì sẽ chẳng ai có thể an ủi cho đến khi bạn cảm thấy đủ cả. Chi bằng hãy quyết tâm

Dùng lời cầu nguyện của mình để tự động viên mình cũng như động viên người khác.

Hãy quyết tâm.

Khi ấy, bạn sẽ thấy được an ủi, và thấy mình mạnh mẽ hơn.

Hãy mua hoa, thay vì mua vé số.

Dù chỉ là vài đóa hoa cũng hãy cứ mua,

Vì gia đình thân yêu,

Vì chính bản thân mình.

Đặt bình hoa ấy lên bàn ăn trong nhà,

Bạn sẽ chắc chắn trúng được một phần thưởng lớn Chính là sự hạnh phúc yên ả trong suốt nhiều ngày.

Bạn có điều khó nghĩ?

Bạn có chuyện buồn?

Những chuyện khó khăn ấy

Chính là những bài học mà trường học cuộc đời muốn dạy cho bạn.

Đừng vội vàng

Mà hãy chậm rãi ngẫm xem bài học ấy là bài học gì.



Dù bản thân ta không tồn tại, cuộc sống vẫn diễn ra bình thường.

Hãy buông bỏ

Cái suy nghĩ nếu không có mình thì mọi chuyện sẽ không thể tiếp tục.

Khi sống, càng cảm thấy biết ơn người khác, bạn sẽ càng hạnh phúc.

Vì khi ấy, bạn sẽ biết rằng mình đang “sống giữa những con người gắn bó với nhau”

Chứ không phải là kẻ bị bỏ rơi trơ trọi trên thế gian này.

Khi biết ơn người khác, bạn sẽ tiến đến gần chân lý của con người hơn.

Thứ làm cho chúng ta trở nên yếu đuối hơn...

Chính là tham vọng được người khác kiểm chứng và công nhận

Giá trị của chính bản thân mình.

Tấm lòng thiện

Khi thật lòng muốn vì người khác

Và muốn giúp họ thành công

Sẽ làm bạn cảm thấy hạnh phúc, ấm áp hơn rất nhiều.

Bạn sẽ không còn lo nghĩ, và sẽ chẳng có thứ thuốc bổ nào có thể tốt hơn thế nữa.

Hôm nay, nếu bạn có chuyện không vui,

Hãy nghĩ đến việc giúp một ai đó dù chỉ là việc nhỏ nhất.



Ngay lúc này đây, tại sao mình lại bận rộn thế?

Khi cảm thấy thế gian xung quanh mình
Đang xoay chuyển quá vội vàng
Hãy dừng lại một lần và tự hỏi.
"Là do tâm trí chính bạn bận rộn
Hay là do thế gian này quá vội vàng?"

Con người thường nghĩ rằng "tâm trí" và "thế gian" là hai định nghĩa tồn tại hoàn toàn riêng biệt, chúng ta luôn quan niệm, tâm trí là thứ ở trong ta, còn thế gian là thứ ở bên ngoài. Và chúng ta cho rằng tâm trí ta chịu sự chi phối của thế gian bên ngoài, có khi thế gian này làm ta vui, cũng có khi thế gian này khiến ta buồn. Chính vì vậy mà chúng ta coi tâm trí mình chỉ là một thứ gì đó bé nhỏ và yếu đuối, chẳng đáng gì so với thế gian rộng lớn ngoài kia.

Nhưng lời đức Phật dạy sẽ làm thay đổi hẳn suy nghĩ của chúng ta. Không phải thế gian này làm ta buồn hay khiến ta vui, mà là khi ta nhìn thấy tâm trí mình được phản chiếu lại trong cuộc sống, ta dựa vào đó rồi tự cho rằng thế gian rất thế này, và rất thế kia. điều này có nghĩa là gì? Nhìn thấy tâm trí mình được phản chiếu lại trong cuộc sống là sao? Tôi sẽ lấy một ví dụ đơn giản. Đầy là câu chuyện do một sư thầy bề trên kể lại cho tôi, sau khi hoàn thành việc xây dựng một pháp đường cách đây không lâu.

"Những ai đã từng trực tiếp xây nhà chắc chắn sẽ hiểu cảm giác của tôi. Khi đang xây pháp đường, đến công đoạn lợp ngói cho mái nhà, hễ cứ đi đến đâu, bất kể là nhà ở bình thường hay chùa, đền là mái ngói ở đấy lại lọt vào mắt tôi trước tiên. Đến khi lót sàn cho phần hiên, thì đi đâu tôi cũng chỉ nhìn vào hiên nhà đấy. Tôi toàn để ý xem sàn hiên được lót bằng gỗ màu gì, vân như thế nào, có chắc chắn hay không. Khoảnh khắc giật mình nhận ra chuyện này, tôi đã giác ngộ được một điều nho nhỏ. Khi ta nhìn thế gian, dường như ta chỉ nhìn những thứ tâm ta muốn nhìn. Tôi ngộ ra một điều mới mẻ,

rằng thế gian mà chúng ta nhìn thấy không phải toàn bộ vũ trụ rộng lớn, mà là thế gian bị giới hạn bởi tầm nhìn của đôi mắt trong tâm."

Sau khi nghe vị sư ấy nói, tôi đã suy nghĩ rất nhiều, và quả đó là sự thật. Có bao giờ chúng ta để ý đến cả vũ trụ rộng lớn mà sống đâu. Và thật ra chúng ta cũng không cần phải biết tất cả những chuyện đang xảy ra trên vũ trụ này làm gì. Chúng ta sống và nhận thức thế gian chỉ qua ống kính tâm hồn của chính mình mà thôi.

Khi ta nhìn thế gian với ống kính tâm hồn ở trạng thái "ta cần thứ này" thì ta sẽ chỉ nhìn thấy thứ ta đang tìm kiếm. Vì khi ấy tâm ta chỉ đang hướng về thứ nó cần mà thôi. Cũng giống như khi có một vị sư lớn tuổi đi ngang qua và buông một câu nói, người bình thường sẽ không thấy gì đặc biệt, nhưng những người tu hành đang khẩn thiết cầu sự giác ngộ sẽ nhận ra ngay một bài học lớn chứa trong câu nói ấy.

Nếu vậy, tâm trí ta đâu phải chỉ là một thứ gì đó nhỏ bé thụ động, chịu sự chi phối của thế gian rộng lớn. Chẳng phải chính chúng ta có thể tự quyết định ống kính tâm hồn mình sẽ hướng về mặt nào của thế gian đấy sao? Dù sao đi nữa, thế gian mà chúng ta nhìn thấy thông qua ống kính tâm hồn mình cũng bị giới hạn, khi ta tự chỉnh tâm điểm hướng về những gì mình muốn nhìn thấy, thì theo đó, thế gian cũng sẽ cho ta thấy những thứ mà ta muốn nhìn. Nhưng dĩ nhiên chuyện này không dễ dàng như lời nói. Để có thể thay đổi chiều hướng của ống kính theo ý chí, cần có sự nỗ lực cực kỳ to lớn.

Lý do chính là vì tâm trí chúng ta có lực quán tính rất mạnh, luôn cố làm theo những thói quen vốn có thường ngày. Hãy nghĩ đến chuyện gặp gỡ một người ta rất ghét. Chắc chắn chúng ta sẽ nghĩ đến những điều chúng ta ghét trước khi nghĩ đến những điều tốt chúng ta có thể đạt được khi gặp người này. Nhưng hãy thử thay đổi tâm điểm của ống kính, tập trung vào những điểm tốt của người đó xem nào. Ban đầu sẽ rất khó vì bạn sẽ muốn từ chối việc suy nghĩ đến điểm tốt của họ, cũng như cảm thấy bị gượng ép. Nhưng sau một khoảng thời gian, khi đã quen được với điều này, thì đến một khoảnh khắc nào đó bạn sẽ cảm thấy rằng thực sự xung quanh mình toàn là người tốt. Nghĩa là, mọi người xung quanh ta đều giống

nhau, còn tùy vào cách nhìn của ta mà họ có thể trở thành người tốt hoặc người xấu.

Nhưng điều quan trọng hơn cả, không chỉ là điều chỉnh hướng của ống kính, mà chính là trạng thái của ống kính. Nghĩa là, tâm trí ta nhìn thế giới theo trạng thái nào, thì màu sắc của ống kính sẽ thay đổi theo vô vàn các trạng thái đó. Khi tâm ta vui vẻ thì ống kính sẽ có màu của sự vui vẻ. Và dĩ nhiên thế giới được nhìn thấy qua ống kính ấy cũng sẽ đầy ắp niềm vui. Ngược lại, khi lòng cảm thấy cô đơn thì ống kính cũng sẽ đổi màu, khiến cho thế gian xung quanh cũng cô quạnh vô chừng.

Như vậy những chuyện xảy ra trên thế gian này vốn dĩ không có chuyện nào là vui, không có chuyện nào là bất hạnh, không có chuyện nào là đẹp đẽ, cũng chẳng có chuyện nào là đáng kinh tởm. thế gian không tự phân chia mọi chuyện ra như thế, mà chính ống kính tâm hồn của chúng ta làm việc này. Khi nhìn thấy lá vàng rơi vào mùa thu, sẽ có người nói “Ôi, sao mà cô đơn quá”, cũng sẽ có người nói “A, cảnh đẹp quá”. Thế gian đó vẫn chỉ là một, cùng là một cảnh lá rơi, nhưng tùy theo tâm mỗi người đang thanh tịnh hay cô đơn, thì thế gian mà người đó nhìn thấy cũng sẽ thay đổi theo.

Giờ tôi sẽ nói về câu chuyện của chính mình. Khi ở Mỹ, vừa phải thực hiện bổn phận của một nhà sư, vừa phải thực hiện bổn phận của một giáo sư, tôi không có phút rảnh rỗi nào. Cùng lúc sống cuộc sống của một học giả, một giáo viên, một nhà tôn giáo, một người tu hành, nhiều khi tôi cảm thấy mình cực kỳ bận rộn. Các ngày trong tuần tôi vừa dạy học cho sinh viên vừa làm nghiên cứu, cuối tuần thì lái xe suốt ba tiếng đồng hồ để đến ngôi chùa ở New York của ân sư từng dạy dỗ tôi, nhận nhiệm vụ và làm việc ở đó. Đến kỳ nghỉ thì lịch làm việc của tôi còn bận hơn nữa. Tôi phải đi thăm viếng và chào hỏi các sư thầy lớn tuổi, nếu có người nhờ tôi đi thông dịch thì tôi lại đi dịch, nếu có người nhờ tôi đi giảng pháp văn thì tôi lại đi giảng, ngoài ra tôi còn phải dành thời gian riêng để tự mình tu hành. Chưa kể còn phải viết luận văn và tiếp tục nghiên cứu.

Thật ra cũng có lúc tôi tự hỏi “Rốt cuộc là mình làm nghề gì vậy?” Cũng có lúc tôi nghĩ không hiểu mình có đúng là nhà sư hay không, nếu là nhà sư thì có được phép sống bận rộn tối mắt tối mũi như thế này không. Nhưng rồi tôi nhận ra ngay. Không phải là thế gian này

bận rộn, mà chính tâm trí tôi bận rộn. Thế gian này chẳng bao giờ tự thở dài và than thở “Ha, mình thật là bận rộn” cả. Rốt cuộc, nếu tâm trí ta nghỉ ngơi thì thế gian này cũng sẽ nghỉ theo.

Rồi tôi quan sát bản thân đang sống cuộc sống bận rộn kỹ thêm một chút nữa, và tôi hiểu ra một điều. Lý do cuộc sống tôi bận rộn đến mức này, là vì chính tôi muốn mình bận rộn. Nếu thực sự muốn nghỉ ngơi thì tôi cứ nghỉ là được. Nếu có ai nhờ vả thì chỉ cần từ chối, nếu không thể nói lời từ chối thì chỉ cần tắt điện thoại đi là xong. Nhưng việc tôi không thể làm thế mà tiếp tục đẩy bản thân mình vào trong lịch làm việc bận rộn như vậy, chính là bởi ở một mức độ nào đó bản thân tôi cũng đang thích thú với sự bận rộn này. Vì đối với tôi, việc gặp gỡ những người cần tôi và giúp đỡ họ, dù là những điều nhỏ bé nhất, cũng đã là niềm vui và niềm hạnh phúc lớn lao rồi.

Nếu bạn thực sự muốn nghỉ ngơi? Vậy thì ngay lúc này, hãy để tâm trí mình tập trung vào hiện tại. Tâm trí bạn luôn bận rộn nghĩ rằng mình phải làm thứ này, phải làm thứ kia chỉ đơn thuần là do bạn đang lo lắng quá mức về quá khứ và tương lai mà thôi. Khi tập trung vào hiện tại, thì sẽ không có quá khứ, cũng không có tương lai. Và như thế, cái hiện tại “ngay lúc này” không chút vướng bận tất nhiên cũng sẽ không còn bận rộn nữa. Chẳng phải thế sao?

Có câu nói “Mắt Phật chỉ nhìn thấy Phật, mắt lợn thì chỉ nhìn thấy lợn”. Con mắt tâm hồn của ta nhìn thế gian ở trạng thái như thế nào, thì thế gian mà ta nhìn thấy sẽ giống y như trạng thái ấy.

Tóm lại, tất cả mọi chuyện không phải chỉ là lỗi của thế gian. Căn nguyên của những cảm xúc tốt, xấu, mệt mỏi, cô đơn,... của ta về thế gian này, có thể là do chính ta đã tự gieo trong tâm trí mình, dù là một cách có ý thức hay vô thức. Bạn hãy nhìn xem. Nếu tâm trí bạn nghỉ ngơi, thế gian Cũng nghỉ ngơi theo bạn. Nếu tâm trí bạn hạnh phúc, thế gian cũng hạnh phúc theo bạn. Tâm trí con người và thế gian không phải là hai thứ tồn tại riêng lẻ. Trước khi oán trách thế gian, hãy cùng lau lại tấm kính của tâm hồn mình cho sạch đẹp.

Chúng ta chỉ có thể nhìn thế gian qua cánh cửa có tên gọi là tâm hồn.

Nếu tâm ta ồn ào, thì thế gian sẽ ồn ào

Nếu tâm ta yên bình, thì thế gian sẽ yên bình.

Vì vậy có một điều quan trọng hơn cả việc thay đổi thế gian
Đó chính là hiểu rõ được chính tâm hồn mình.



Vất vả chen chân lên chuyến tàu điện ngầm.
Phía trước, phía sau, bên cạnh toàn người là người.
Khi đó, có thể ta sẽ bực mình
Hoặc cũng có thể cảm thấy hay ho vì lúc này dù không có cả chỗ vịn tay ta vẫn đứng vững.
Cùng một sự việc, nhưng cách phản ứng của mỗi người sẽ khác nhau như thế đấy.
Nếu để ý ta sẽ nhận ra rằng không phải thế gian đang làm khổ ta
Là chính tâm trí ta đang tự làm khổ mình đấy thôi.



Lý do sóng thần đáng sợ không phải do nước biển Mà là do những thứ nước biển cuốn theo.
Chúng ta không chết vì những cơn gió lốc trong bão
Mà chết vì va phải những thứ cơn gió cuốn theo.
Thứ làm chúng ta khổ
Không phải những sự việc xảy ra với chúng ta
Mà là những suy nghĩ phức tạp của chúng ta về những sự việc ấy.
Có chuyện không vui xảy đến với bạn?
Nếu là chuyên mà nếu cứ để yên sẽ tự nhiên biến mất Thì bạn đừng để bận tâm mãi trong lòng,
Làm vậy càng khiến cơn sóng cảm xúc tiêu cực ấy mạnh mẽ hơn.
Chỉ mình bạn khổ sở mà thôi.



Để rửa sạch được những vết thức ăn bám trên chảo Chỉ cần ngâm nước và chờ là được.
Sau một khoảng thời gian, thức ăn sẽ tự trôi đi.

Đừng cố giãy giụa để cố gắng gỡ bỏ vết thương đang làm mình đau đớn.

Hãy cho tâm mình một chút thời gian, cũng như ngâm chảo trong nước,

Rồi chờ đợi một thời gian, vết thương sẽ tự biến mất mà thôi.

Nếu biết tự hài lòng

Thì những suy nghĩ trăn trở đang làm khổ bạn cũng có thể nghỉ ngơi.

Nếu biết tự hài lòng

Thì bạn sẽ có thể vui vẻ tận hưởng hiện tại với người đang ở cạnh bạn.

Nếu biết tự hài lòng

Thì sau khi sự việc qua đi sẽ không còn chút mảng bám nào vương lại trong lòng.

Phương thức học về cái tầm, để ngộ được bản tính con người

Không phải cứ mải miết học tập và trau dồi gì đó

Mà là “dừng lại và nghỉ ngơi”.

Khi bạn đã nghỉ ngơi hoàn toàn và dọn dẹp lòng mình

Tâm bạn sẽ thực sự quay về trạng thái căn bản đánh thức suy nghĩ.

Việc học về tâm hồn hoàn toàn khác với việc học hành bình thường.

Việc học hành bình thường là học những thứ ta chưa biết để lấp đầy tri thức,

Việc học về tâm hồn thì ngược lại, phải tạm ngưng suy nghĩ “mình biết” đi

Bạn sẽ nhận ra mình có rất nhiều thứ khi tâm hồn được thảnh thơi.

Nếu bạn cảm thấy rằng dù có cố gắng bao nhiêu đi chăng nữa cũng không thể nào thay đổi được tình huống mình đang gặp phải,

Thì hãy thay đổi cách nhìn của bạn về tình huống ấy.

Phải như vậy bạn mới có thể hạnh phúc.

Không có gì ngay từ đầu đã là điều tốt hay điều xấu cả.

Chỉ khi bạn mang suy nghĩ trong tâm mình ra nhìn thế gian,

Khi ấy mới xuất hiện điều tốt và điều xấu.

Khi tâm trí mình bận rộn, hãy nhận ra rằng mình đang bận rộn.

Khi cảm thấy bực mình, hãy nhận ra rằng mình đang bực mình.

Khi đang nổi giận hãy nhận ra rằng mình đang nổi giận.

Sự nhận thức không bị lẫn vào sự bận rộn, cơn bực mình hay nóng giận

Nên ta có thể thoát khỏi những trạng thái cảm xúc đó ngay khi ta nhận ra chúng.

Vì tính chất vốn có của sự nhận thức là thanh tịnh.

Hãy thử một lần để biết điều này có đúng hay không.



Cơ thể cũng vậy, tâm hồn cũng vậy

Nếu được dọn dẹp

Thì sẽ thoải mái và dễ chịu.

Ngược lại,

Nếu cứ khư khư giữ lấy thứ gì đó trong thời gian dài

Thì cả cơ thể lẫn tâm hồn

Đều sẽ sinh ra bệnh tật.

Hãy dọn dẹp tất cả mọi thứ nhé.



Cũng giống như độc tố tích tụ trong người,

Nếu trong lòng tích tụ quá nhiều nỗi đau, sự căm ghét, sự tuyệt vọng, nỗi buồn

Thì trong ta sẽ hình thành khối u những cảm xúc tiêu cực, khiến ta mắc tâm bệnh.

Chúng ta phải đẩy khối độc tố ấy ra

Bằng cách chơi thể thao, tâm sự, cầu nguyện, sám hối, bằng sự thiền tịnh nhờ giác ngộ.

Bạn đau khổ vì những ký ức về quá khứ?

Nếu tâm trí đã hoàn toàn đến được với hiện tại

Thì sẽ không còn dấu vết của quá khứ trong lòng.

Hãy đưa tâm trí mình đến với hiện tại

Và hài lòng với sự tồn tại của mình, tĩnh trong yên lặng.

Thời gian rồi cũng sẽ biến mất mà thôi.

Khi thẫn thờ đưa bước trên con đường mưa vào một buổi tối tan làm muộn

Nếu bạn có suy nghĩ “Chắc mình sẽ phải sống như thế này cả đời”

Thì bạn hãy cố dậy sớm hơn thường lệ một chút vào ngày hôm sau

Và dành một chút thời gian thiền tịnh cho chính bản thân mình.

Hãy suy nghĩ lại về mục tiêu của cuộc đời mình

Và hãy thử tìm ý nghĩa của cuộc sống mình đang có.

Nếu tìm được ý nghĩa ấy thì cho dù có mệt mỏi, bạn sẽ dần thấy ổn hơn.

Và như thế, sự trống trải trong cuộc sống sẽ không còn nữa.

Một trong những cái Khổ của người hiện đại.

Chúng ta cầm lấy điều khiển từ xa và chuyển kênh ti vi liên tục.

Có rất nhiều kênh,

Nhưng chẳng có chương trình nào khiến ta muốn dừng lại để xem cả.

A! Quá nhiều sự lựa chọn cũng làm cho con người ta không hạnh phúc,

Đó chính là điều mà tôi đã nhận ra.

Nếu lòng bạn còn bộn bề và nhiều mâu thuẫn?

Hãy ngủ một giấc thật sâu, đến khi tỉnh dậy bạn sẽ nhìn nhận vấn đề khác đi.

Tôi xin cam đoan đó là sự thật.

Để ngủ thật ngon,

Trước khi ngủ hãy nằm trong chăn và nhớ về những giây phút vui vẻ

Như khi có ai đó giúp đỡ bạn trong cuộc sống

Hay những khi bạn giúp đỡ người khác và cảm thấy tự hào.

Rồi bạn sẽ ngủ một giấc thật ngon lành.

Nếu trong lòng bạn có tình yêu

Bạn sẽ cảm thấy thế gian này thật tươi đẹp.

Nếu trong lòng bạn có tình yêu

Vô số những niềm vui nho nhỏ sẽ tuôn trào.

Không những thế, tình yêu

Còn có thể mở rộng tấm lòng và xóa nhòa những ranh giới.

Hãy biết yêu thương. Hãy yêu thương thế gian này.
Càng ít suy nghĩ,
Càng biết chia sẻ,
Càng biết để tâm trí mình ở thời điểm hiện tại,
Thì hạnh phúc
Sẽ càng đong đầy.

Hãy nhắm mắt lại, hít thở thật sâu và thầm cầu nguyện trong lòng

“Cầu cho tất cả mọi người xung quanh mình được bình an...”

Sự bình an của bạn rồi cũng sẽ đến cùng với lời cầu nguyên này.

Con đường tắt đến với hạnh phúc.

Thứ nhất, hãy dừng việc so sánh mình với người khác.

Thứ hai, đừng cố gắng tìm kiếm ở bên ngoài mà hãy tìm ngay trong chính lòng mình.

Thứ ba, hãy tìm nét đẹp của thế gian ngay khoảnh khắc này, và tận hưởng nó.

Khi bạn hoàn toàn đón nhận chính bản thân mình
Và khi bạn biết cách làm chính mình thoải mái,
Thì bạn sẽ có thể làm cho cả những người xung quanh vui vẻ và thoải mái.

Bạn, người đang có mặt tại đây vào chính giờ phút này Là một người rất cao quý và hoàn hảo.

Việc bạn không nhận ra được sự cao quý và hoàn hảo ấy
Chính là do những định kiến, những nỗi ám ảnh
Của chính bạn về bản thân mình.

Hãy tự khám phá để thẩy được sự cao quý và hoàn hảo của chính mình.

Người tu hành không bao giờ tranh cãi với thế gian.

Người tu hành chỉ từ từ làm rõ sự thật rằng mình vốn là một với thế gian này.

—ooOoo—

Chương 2. Những mối quan hệ

“Những mối quan hệ xã hội cũng giống như bếp lửa.
Phải biết điều tiết khoảng cách,
không nên đến quá gần, cũng không nên đi quá xa. ”

Hãy tha thứ cho người đó, vì chính bản thân mình

Những người đã phản bội bạn rồi ra đi,

Những người đã lừa tiền của bạn và bỏ trốn,

Những người đã làm những trò không đáng là con người với bạn,

Vì chính bạn

Vì chính bạn chứ không phải vì những kẻ đó

Thực sự, hoàn toàn chỉ vì chính bản thân bạn chứ không phải vì ai khác

Hãy tha thứ cho những con người ấy.

Không phải vì họ tốt đẹp

Không phải vì họ đáng được tha thứ

Không phải vì “Thì người ta cũng là người...”

Mà vì chỉ có như thế bạn mới sống được

Vì bạn phải quên họ đi để sống tiếp cuộc sống của mình Vì bạn có quyền được hạnh phúc.

Hãy tha thứ cho những con người ấy.

Dù sẽ không dễ dàng gì

Dù bạn sẽ cảm thấy bất công

Và chắc ngay lúc này bạn cũng đang rất uất ức Nhưng hãy nghĩ cho chính bản thân bạn.

Hãy nghĩ xem điều đó có thực sự tốt cho bạn không.

Rồi sau đó hãy quyết định.

Cho dù trái tim bạn có không hài lòng với điều mà lý trí mách bảo

Thì trước hết hãy cứ quyết định.

Rằng mình sẽ tha thứ và quên hết mọi chuyện.

Và hãy quyết định sẽ tha thứ cho chính bạn, Người đã khiến bản thân mình đau khổ Vì quá oán hận kẻ đã làm hại mình kia.

Hãy chăm chỉ cầu nguyện, hãy quỳ gối cầu nguyện. Hãy nói to thành tiếng và cầu nguyện.

Hãy xin cho mình có thể rũ bỏ được Và hãy xin cho mình có thể quên được. Vì chính bản thân mình.

Cứ như thế,

Đến một lúc nào đó nước mắt bạn sẽ vỡ òa, và bạn sẽ dần quên đi.

Bạn sẽ vẫy vùng cố chống lại, nhưng rồi bạn sẽ dần quên đi.

Bạn sẽ gào thét đau đớn như thể sắp phải rời xa thế gian này, và bạn sẽ dần quên đi.

Không phải chính bạn làm mình quên và rũ bỏ Mà là tình yêu và lòng từ bi của Chúa và Đức Phật Đã giúp cho mọi thứ trở lại viên mãn.

Nếu ngay lúc này có ai đó bạn chưa thể tha thứ

Thì hãy tin vào tình yêu và lòng từ bi của Chúa và Đức Phật

Để tha thứ cho họ, vì chính bản thân bạn.



Nếu oán hận một ai đó, thì trong vô thức, ta sẽ dần trở nên giống họ.

Cũng giống như một cô con dâu hay nói xấu bà mẹ chồng tính tình khó chịu,

Thời gian trôi qua, rồi cô con dâu ấy cũng sẽ trở thành một người giống hệt mẹ chồng mình.

Khi bạn ghét một ai đó, hình ảnh người đó sẽ luôn hiện hữu trong tâm trí bạn

Và sớm thôi, hình ảnh đó sẽ trở thành chính bản thân bạn.

Vì vậy đừng để người đó ở trọ lâu dài trong tâm trí bạn Mà hãy mau chóng tha thứ, và đuổi người đó đi.



Liệu người mà bạn ghét

Có đủ giá trị để bạn giữ mãi trong lòng?

Hãy chỉ giữ trong lòng mình gia đình mà mình yêu quý cùng những người bạn luôn ủng hộ mình.

Bận tầm đến những người mình ghét, chỉ khiến bạn sinh bệnh trong lòng mà thôi.

Trong mối quan hệ giữa người với người

Hãy nhận thiệt thòi về mình.
Vì chúng ta thường nhớ những thứ chúng ta làm
Nhưng lại dễ dàng quên những gì người khác làm cho ta,
Thế nên nếu bạn nghĩ rằng mình sẽ cố gắng chịu thiệt thòi một chút mà sống
Thì đến khi nhìn lại, bạn sẽ nhận ra mình và người khác đều đang sống như nhau cả.



Đi trên đường,
Khi người ta chần thành chắp tay chào tôi vì biết tôi là nhà sư
Tôi cũng chắp tay chào lại họ một cách chân thành.
Khi người ta gật đấu chào tôi
Tôi cũng gật đầu chào họ.
Tôi chính là tấm gương phản chiếu của đối phương.
Đối phương chính là tấm gương phản chiếu của tôi.
Vì vậy những người sáng suốt,
Khi họ mong muốn điều gì đó ở đối phương
Thì họ sẽ làm điều đó trước khi lên tiếng yêu cấu đối phương.



Nếu bạn đang mong muốn có ai làm điều gì đó cho mình Thì hãy thực hiện điều đó trước, rồi nó sẽ quay lại với bạn.
Ví dụ như, nếu bạn mong rằng bạn bè sẽ nhớ đến ngày sinh nhật của mình
Thì hãy nhớ ngày sinh nhật của bạn bè mình trước,
Hay khi bạn muốn chồng bóp vai cho mình
Thì hãy chủ động đến và bóp vai cho chồng mình.
Khi bị đối phương đánh
Người sáng suốt sẽ cúi mình.
Ngược lại, nếu đánh trả lại y như vậy
Có thể bạn sẽ nghĩ là mình đúng,
Nhưng vì bạn đã hành xử không khác gì kẻ đã đánh mình
Nên bạn cũng sẽ bị coi không khác gì kẻ đó

Và khó mà được lòng mọi người.
Giá trị thực sự của một người
Sẽ thể hiện ở cái cách người ấy chịu đựng ngay cả khi đang gặp chuyên oan uổng.



Con người ta
Thường dễ giận vì những chuyện nhỏ nhặt
Rồi viện ra những lý do tưởng chừng rất hợp lý Để làm tổn thương người khác.
Nếu tự hạ mình, thể gian sẽ nâng bạn lên.
Nếu tự đề cao mình, thế gian sẽ hạ thấp bạn xuống.
Khi lên đến đỉnh của sự giác ngộ, bạn sẽ cảm nhận được Rằng cái đỉnh cao ấy
Vốn chỉ ngang bằng với những người xung quanh bạn mà thôi.
Nếu bạn thường xuyên va chạm với người khác,
Bạn có nghĩ rằng là trường học nhân gian đang muốn bảo bạn
Lau cho sạch sẽ chỗ hay va chạm ấy hay không?
Nếu bạn ghét ai đó, hãy tĩnh lại và tìm hiểu xem tại sao mình ghét họ
Và phải nhìn lại bản thân mình cho kỹ xem có điểm nào giống họ hay không.
Khi điểm khiêm khuyết của một người nào đó
Lọt vào mắt ta
Nghĩa là đâu đó trong chính bản thân ta
Cũng có khiếm khuyết giống y hệt như vậy.
Việc bạn nhìn thấy điểm khiếm khuyết của ai đó ngay lần đầu gặp mặt
Và việc khiếm khuyết của người đó liên tục làm bạn bận tâm,
Chính là do trong bạn cùng tồn tại điểm khiêm khuyết giống hệt như vậy.
Thật ra,
Chẳng có chuyện người nào ngay từ đầu vốn đã tốt hay xấu.
Chỉ có mối quan hệ của ta và người đó tốt hay xấu mà thôi.
Nếu người ác là ân nhân cứu ta

Thì họ sẽ trở thành người tốt.

Nếu người thiện đi trên đường xô vào vai ta Thì họ sẽ trở thành kẻ xấu.



Khi tham gia một nhóm có khoảng tám đến chín người, Kỳ lạ là sẽ có khoảng hai, ba người thích bạn

Và cũng sẽ có khoảng một, hai người ghét bạn ngay từ lần gặp đầu tiên.

Đây là lẽ tự nhiên thôi, nên bạn đừng cảm thấy quá tổn thương.



Mỗi cá nhân đều có suy nghĩ của riêng mình.

Bạn không cần phải cố gắng để khiến người khác

Suy nghĩ giống hệt như mình.

Hãy chấp nhận sự thật rằng mọi người có thể có suy nghĩ khác nhau.

Thật ra những mâu thuẫn, cãi vã

Đều bắt đầu từ ý nghĩ người khác phải có suy nghĩ giống mình.



Cho dù bạn có đeo chiếc túi hàng hiệu trị giá hàng chục triệu thì cũng có để làm gì.

Nếu như bản thân bạn không phải là một món hàng hiệu đáng giá.

Vợ chồng, con cái, bạn bè cũng vậy, bạn càng cố gắng làm họ thay đổi theo ý mình

Thì mối quan hệ giữa bạn và họ sẽ càng xấu đi và họ sẽ dân dấn chạy trốn khỏi bạn.

Con người ta chỉ tự thay đổi sau những biến cố hoặc những tổn thương lởn,

Ngoài ra thì chẳng dễ gì để biến đổi một con người.

Trong số những câu chuyện vế tiền kiếp

Mối nhân duyên giữa bố mẹ và con cái

Được chia ra làm hai loại chính,
Một là con cái được sinh ra để trả ơn kiếp trước cho cha mẹ,
Hai là con cái quay trở lại để đòi món nợ kiếp trước của mình.
Hãy tự hỏi mình.
Bạn là đứa con như thế nào.
Đôi khi bạn nghĩ về người bạn đời của mình "Chắc sẽ chẳng dễ dàng thay đổi đâu..." và muốn bỏ cuộc,
Bạn lo lắng không biết sẽ phải chịu dựng người đó như thế nào trong suốt những tháng ngày đằng đẵng sắp tới?
Khi đó, hãy tự hỏi mình.
Trong mắt người bạn đời ấy, liệu bạn có hoàn hảo hay không?



Khi gặp những vấn đề nảy sinh trong các mối quan hệ giữa người với người,
Nếu bạn xuất phát bằng suy nghĩ tại sao đối phương lại không hiểu cho mình,
Tại sao đối phương không chịu làm theo điều mình muốn,
Thì bạn tuyệt đối sẽ không giải quyết được những vấn đề đó đâu.
Vì cách giải quyết của bạn không bắt nguồn từ sự cảm thông với đối phương,
Mà chỉ từ yêu cầu của chính bản thân bạn thôi.
Thay vào đó,
Hãy bắt đầu bằng câu hỏi tại sao đối phương lại nghĩ về bạn như vậy,
Vì điều gì mà đối phương hiểu lầm bạn và cảm thấy khó chịu,
Như vậy bạn sẽ hiểu hơn về đối phương
Và mọi vấn đề sẽ được giải quyết dễ dàng hơn bạn tưởng.



Những người dễ dàng xem thường người khác
Thật ra
Là vì họ sự chính bản thân mình sẽ bị người khác xem thường

Nên có xu hướng nói và hành động khinh người như vậy.

Bạn có biết tại sao mình không thể nào tin lời người bạn đó không?

Vì tự bạn biết rõ rằng

Khi bạn ở vào cùng hoàn cảnh với người đó

Bạn có thể sẽ nói dối tương tự như người ta.

Việc bạn đa nghi

Là vì bạn không thể tin chính bản thân mình.

Một trong những thứ có thể làm chúng ta hạnh phúc thực sự

Là khi ta biết được rằng

Có ai đó quan tâm và biết được giá trị của bản thân

ta.

Cho dù có được bao nhiêu phú quý và quyền lực đi chăng nữa

Nếu không được ai quan tâm, thì chẳng còn gì bất hạnh hơn nữa.

Theo các nhà tâm lý học

Có hai câu hỏi để biết dược một người có hạnh phúc hay không.

Thứ nhất, việc mà bạn đang làm lúc này có đem lại ý nghĩa gì cho bạn không?

Thứ hai, mối quan hệ của bạn và những người xung quanh có tốt không?

Đây chính là hai chiếc chìa khóa dẫn đến hạnh phúc của con người.

Bạn cảm thấy cô đơn vì chỉ có một mình?

Mỗi chiếc lá của một nhánh cỏ trên thế gian này

Đêu có một thiên thần hộ mệnh.

Các thiên thần hộ mệnh thì thầm với lá.

“Hãy lớn thật nhanh và thật khỏe nhé. Tôi sẽ bảo vệ bạn.”

Những chiếc lá cũng có thiên thần hộ mệnh,

Vậy chẳng phải mỗi người chúng ta ai ai cũng được che chở bởi một thiên sứ hay sao?

Đừng mãi cô đơn bạn ơi,

Mà hãy gửi lời cảm ơn đến thiên thần hộ mệnh trên đôi vai ta

Đã luôn chăm sóc ta trong suốt thời gian qua.

Có một con muỗi, nó không cắn tôi,

Nó bay vào phòng tôi và sống được hai ngày rồi.

Thôi được rồi, cùng nhau sống vậy.
Âu cũng là cái duyên.
Ctt..
Chúng ta sống trong những mối quan hệ liền mạch không ngừng.
Mối quan hệ với gia đình, họ hàng, bạn bè, đồng nghiệp, hàng xóm...
Những mối quan hệ này phải hạnh phúc thì cuộc sống mới hạnh phúc.
Hạnh phúc một mình không phải là hạnh phúc dài lâu.
Người thây lớn nhất của chúng ta,
Chính là những bài học ta có được từ những mối quan hệ với người khác.
Bạn nói rằng bạn đã giác ngộ được,
Nhưng nếu trong các mối quan hệ bạn vẫn thấy có chút không thoải mái
Thì sự giác ngộ ấy chưa phải là giác ngộ hoàn toàn.

—ooOoo—

Điều mà chúng ta cần phải thực sự nỗ lực

Chúng ta thường đầu tư rất nhiều thời gian và tiền bạc để có được ngoại hình đẹp, nhà cửa khang trang, xe cao cấp, quần áo giày dép đắt tiền. Nhưng còn với nền tảng cho hạnh phúc thực sự của chúng ta, điều không thể nhìn thấy bằng mắt thường - "những mối quan hệ tốt", chúng ta đã đầu tư được bao nhiêu rồi?

Cho dù có gặp khó khăn trong cuộc sống, chỉ cần bạn biết rằng bên cạnh mình có người hiểu được giá trị con người bạn và ủng hộ bạn bằng sự quan tâm chân thành thì bạn có thể nhận được hạnh phúc và dũng khí to lớn để sống tiếp.

Ngược lại, cho dù bạn có điều kiện vật chất tốt đến mức nào đi chăng nữa, nếu những mối quan hệ của bạn bắt đầu xấu đi thì bạn sẽ rất khổ sở, dễ mắc chứng trầm cảm, thậm chí nếu cảm thấy quá khó khăn và mệt mỏi, bạn có thể sẽ nghĩ đến cả cái chết.

Nếu bạn đang nỗ lực để có được ngoại hình đẹp, nhà cửa khang trang, xe cao cấp, quần áo giày dép đắt tiền, vậy chẳng phải bạn cũng nên nỗ lực thật nhiều để tạo được những mối quan hệ tốt? Những mối quan hệ tốt không thể nào tự nhiên hình thành nếu bạn không đầu tư một chút cố gắng. Như

vậy, làm sao để được sống trong những mối quan hệ tốt đẹp? Làm thế nào để giữ được mối quan hệ hạnh phúc với mọi người thật lâu dài?

Khi tôi còn trẻ, khoảng hai mươi mấy tuổi, tôi có đi du lịch bụi khoảng nửa tháng cùng một vị sư thân thiết, người đã quy y cùng lúc với tôi sau khi cả hai vừa thụ giới. Vì cả hai chúng tôi có quan hệ rất tốt nên tôi đã bắt đầu chuyến đi mà không lo lắng gì cả. Nhưng chỉ sau một tuân, tối bắt đầu thấy mệt mỏi, dù cho sự thật là tôi đang đi cùng một vị sư mà tôi rất quý mến. Vậy nên tôi đã đề nghị, ban ngày chúng tôi sẽ đi riêng, đến tối thì gặp lại. Vị sư ấy chắc cũng hiểu suy nghĩ của tôi nên vui vẻ đồng ý. Đi riêng như thê tâm lý mỗi người cũng thoải mái hơn, khi đi một mình cũng dễ nhớ đến những ưu điểm khi cả hai đi cùng nhau, đến tối về chúng tôi ngồi lại cùng

ăn tối và kể lại những chuyện mình đã làm trong ngày nên không hề cảm thấy cô đơn chút nào cả.

Sau đó tôi nhận ra. điều căn bản thứ nhất để giữ mối quan hệ giữa người với người, là phải biết cách điều tiết ứng xử như cách ta làm với bếp lửa. Nếu đứng quá gần thì bạn sẽ thấy ấm nhưng mau chóng nóng dần, và nếu không cẩn thận sẽ bị bỏng ngay. Ngược lại, nếu đứng quá xa bếp lửa thì sẽ không còn cảm nhận được sự tồn tại của nó nữa và sẽ dần thấy lạnh lẽo.

Nghĩa là, cho dù có là người hợp tính với mình đến mức nào đi chăng nữa nhưng nếu cứ ở sát cạnh nhau quá lâu, chắc chắn sẽ thấy chán. Ban đầu sẽ rất vui vẻ, nhưng một mối quan hệ cứ bám chặt lấy nhau suốt một thời gian dài thì không những dễ nảy sinh cảm giác chán ngấy mà còn dấy lên suy nghĩ mình đang bị khống chế. Với những trường hợp này, mỗi người đều rất cần dành thời gian tạo cho nhau những khoảng không gian riêng về tâm lý. Điều này đúng với mọi mối quan hệ, từ bạn thân, người yêu, cho đến mối quan hệ quan trọng nhất, gia đình.

Điều thứ hai, nếu bạn nghĩ rằng mình đang gặp phải khoảng thời gian khó khăn vì các mối quan hệ, thì hãy nhớ đến câu nói này.

"Chỉ cần cúi đầu thì sẽ không va phải bất kỳ thứ gì."

Đây là lời mà một vị cao tăng dã dạy cho Maeng Sa Seong, một vị quan văn thời Jo Seon. Maeng Sa Seong nổi tiếng là người có học thức uyên thâm, năm mười chín tuổi ông đỗ trạng nguyên, đến năm hai mươi tuổi được chọn làm quận thú. Đạt được một chức vụ lớn khi tuổi đời còn trẻ, Maeng Sa Seong bắt đầu sinh lòng kiêu ngạo. Đến một ngày nọ, ông tìm đến hỏi chuyện một vị cao tăng nổi tiếng trong quận.

"Theo sư thầy nghĩ, với tư cách là người cai quản quận này, ta phải lấy gì làm phương châm đây?"

Vị cao tăng trả lời.

"Chuyện đó không hề khó. Chỉ cần đại nhân không làm chuyện ác và làm nhiều việc thiện là được."

"Đó là nguyên tắc mà đứa trẻ con ba tuổi cũng biết. Ta đã lặn lội đường xa đến đây, chẳng lẽ ngươi chỉ có câu đó để nói với ta?"

Nói xong câu nói đầy hợm hĩnh ấy, Maeng Sa Seong định đứng dậy ra về. Vị cao tăng liền giữ ông lại uống một cách trà đã rồi hãy

đi. Thề rồi vị cao tăng liên tục rót trà vào tách của Maeng Sa Seong, cho dù nó đã đầy và tràn ra khắp bàn. Khi Maeng Sa Seong thét lên hỏi nhà ngươi đang làm gì vậy, thì vị cao tăng trả lời.

"Đại nhân biết rằng nước trà tràn ra sẽ làm bẩn sàn nhà, vậy sao đại nhân lại không nhận ra số tri thức dồi dào mà đại nhân có đang làm hỏng nhân phẩm của đại nhân?"

Maeng Sa Seong xấu hổ, vội vàng đứng dậy, mở cửa định bước ra ngoài nhưng vì hấp tấp, đầu ông va mạnh vào khung cửa. Thấy vậy, vị cao tăng mỉm cười và nói.

"Chỉ cần cúi đầu thì sẽ không va phải bất kỳ thứ gì."

Trong cuộc sống, có những trường hợp chỉ cần hạ mình một chút thì sẽ tìm được cách giải quyết rất dễ dàng trong những mối quan hệ với những người hay làm khó ta. Nhưng chỉ vì lòng tự trọng nhỏ bé của mình mà chúng ta vẫn cố ngẩng cao đầu một cách bướng bỉnh, nhất quyết không chịu thua thì tất dẫn đến những cuộc đối đầu. Có những việc chỉ cần nhún nhường một chút là sẽ được giải quyết nhanh chóng, nhưng chỉ vì cãi vã mà tất cả đều cảm thấy mệt mỏi cả về thể xác lẫn tinh thần và còn lãng phí thời gian. Hơn nữa, khi hai bên cứ cố gắng phân định xem ai đúng ai sai thì sẽ có nhiều người nữa bị kéo vào trận chiến, và đến cả họ cũng cảm thấy mệt mỏi và tổn thương.

Lấy một ví dụ, nếu như có ai đó đến nói với tôi "Hãy tranh luận với tôi xem tôn giáo của ai là tôn giáo đúng đắn nhất?" thì tôi sẽ lắng nghe tất cả những gì người đó nói, sau đó trả lời "Rất cảm ơn vì đã dạy cho tôi những điều tôi chưa biết." Chỉ cần như thế thì cuộc tranh luận sẽ không kéo dài. Nếu tôi quyết tâm nói cho ra nhẽ xem tôn giáo của ai đúng, tôn giáo của ai sai, thì dù tôi có là người chiến thắng đi chăng nữa, tâm trí tôi cũng mệt mỏi mà lòng tự trọng của đối phương cũng bị tổn thương, và thay vì hiểu được bản chất tôn giáo của tôi, sự căm ghét của người ấy sẽ còn lớn hơn nữa.

Cuối cùng, để tạo và giữ được những mối quan hệ tốt, khi nhận được sự giúp đỡ, lời khen, hay món quà nào đó từ người khác, ta phải ghi nhớ và đền đáp lại họ bằng bất kỳ hình thức nào.

Ở một khía cạnh nào đó, cuộc sống của chúng ta là một chuỗi "cho và nhận". "Sự giúp đỡ" không chỉ là giúp đỡ tài chính, mà còn là giúp đỡ bằng lời nói, tình cảm, hành động. Chúng ta sống và cho

đi rồi nhận lại những sự giúp đỡ ấy. Tôi đã nhiều lần gặp trường hợp một người giúp đỡ người khác nhưng không nhận lại được lời nói hay hành động cảm ơn nào nên cảm thấy bị coi thường, và từ đó mối quan hệ giữa họ không thể tiến triển được nữa. Ngược lại, khi giúp một ai đó và thấy đối phương rất cảm kích về hành động của mình, thì ta sẽ càng muốn giúp họ thêm nhiều lần nữa.

Chuỗi “cho và nhận” càng dài thì mối quan hệ sẽ càng khăng khít, tình cảm cũng sâu sắc hơn. Chuyện ta đã cho gì và nhận gì thật ra không quan trọng. Chỉ cần giữa cả hai phía có sự qua lại gắn bó thì Cũng đã đủ để làm cho mối quan hệ thân tình và đặc biệt hơn rất nhiều.

Mỗi chúng ta đêu lớn lên trong những điều kiện khác nhau, có những kinh nghiệm khác nhau, suy nghĩ và tình cảm cũng khác nhau. Để những con người hoàn toàn khác nhau có thể tạo dựng những mối quan hệ và sống với nhau vui vẻ thật chẳng dễ dàng gì. Cũng giống như việc chăm chút cho vẻ bề ngoài, bạn nên nỗ lực đầu tư cho các mối quan hệ, bởi đó chính là điều kiện cần thiết để hạnh phúc. Trong Bảo vương tam muội niệm Cũng có nói “Đừng mong chờ rằng người khác sẽ nghe và phục tùng theo ý của mình”. Nếu tất cả mọi việc đều diễn ra theo ý ta thì ta sẽ rất dễ trở nên tự mãn. Vì vậy hãy sống thật khôn ngoan, hãy nghĩ tất cả những người gây khó dễ cho ta đều là thây dạy cho ta những bài học về cuộc sống.

Ngày hôm nay, người làm khổ bạn cũng là thầy của bạn, người làm bạn vui cũng là thầy của bạn đấy.

Bạn cảm thấy cô đơn ư?

Lý do bạn cảm thấy cô đơn liệu có phải vì

Bạn đang đóng chặt cánh cửa trái tim của mình với những người khác?

Tôi giỏi hơn họ.

Tôi có suy nghĩ khác họ.

Tôi không thể hiểu được họ.

Phải chăng những suy nghĩ này đang chất chứa trong bạn ? Vậy thì làm sao bạn có thể không cô đơn được.

Hãy mở cửa trái tim mình và tiến đến với mọi người.

Con người chúng ta, không khác nhau nhiều đến thế đâu.

Đôi khi, trông bạn mệt mỏi,

Dù tôi không thể làm được gì nhiều, nhưng chỉ việc tôi có thể an ủi bạn thôi

Cũng đem lại cho tôi niềm hạnh phúc không ngờ.

Tôi cảm thấy như mình đã được gặp gỡ bạn ở một nơi nào đó sâu thẳm hơn thường ngày.

Có những người luôn luôn nói những điều đúng đắn.

Nhưng những lời họ nói lại không truyền cảm hứng gì cả.

Có thể là vì, trong những câu chuyện toàn những lời đúng đắn ấy

Họ đang cố che giấu chính con người thật của mình chăng?

Để thực sự thông cảm cho người khác và được người khác thông cảm

Bạn phải cho đối phương thấy cả những phần sâu thẳm nhất, yếu đuối nhất của mình.

Để không phải giữ hình tượng nữa, bạn Cũng cần có dũng khí.

Nếu bạn luôn tự nghĩ rằng mình tài giỏi hơn những người khác

Thì bạn sẽ không bao giờ phá vỡ được rào cản đó.

Phải biết cách hạ mình xuống và sống thật mộc mạc,

Như vậy bạn mới có thể đánh đổ được bức tường chắn giữa bạn và người khác để trở nên gần gũi với họ hơn.



Những khoanh ở giữa của thanh cơm cuộn, cho dù có được cắt thật mượt

Cũng không bằng hai đầu ngoài cùng, tuy xấu nhưng lại đầy đặn và cực kỳ ngon.

Con người cũng vậy, nêu quá hoàn hảo thì sẽ khó cảm nhận được vẻ đẹp

Ngược lại, những người có một vài điểm yếu nhưng thành thật

Sẽ có nhiều sức hút và có nét đẹp con người hơn.

Bạn có biết vì sao khi bạn trò chuyện với người đó bạn không thấy thú vị không?

Vì khi bị gò bó trong những phép tắc

Con người ta không thể thành thật nói hết những điều trong lòng mình.

Nếu có thể thành thật trò chuyên, thì bất kỳ cuộc đối thoại nào cũng sẽ trở nên thú vị.

Nếu có ai mắng bạn, hãy cứ hạ mình xuống.

Chỉ cần bạn tạm bỏ đi lòng tự trọng của mình trong 30 giây và nói “Tôi thực sự xin lỗi...”

Thì sẽ không có chuyên tương tự xảy ra nữa.

Còn nếu bạn nhất quyết hỏi cho ra tại sao họ làm vậy với bạn

Thì sẽ trở thành một vòng tranh cãi luẩn quẩn không có hồi kết và chỉ làm tâm bạn thêm mệt mỏi mà thôi.



Nếu bạn để ý một chút sẽ thấy

Người hay nói những lời làm tổn thương người khác thường là những người bất hạnh.

Vì hoàn cảnh họ lớn lên hoặc cuộc sống hiện tại của họ bất hạnh

Nên những lời họ nói ra thường có gai và gây tổn thương cho người khác.

Nếu gặp những người như thề bạn đừng nên để bụng Mà hãy nghĩ thầm “Bạn thật đáng thương” và cho qua chuyên trong yên lành.

Có rất nhiều trường hợp những lời phê phán người khác

Có liên quan đến những vấn để rắc rối

Của bản thân người phê phán.

Khi đó trạng thái tâm lý bất hạnh của người phê phán sẽ thể hiện ra rất rõ.

Thế nên có đôi khi

Chúng ta cảm thấy những người đang phê phán người khác rất đáng thương.



Dù cùng là một chuyện, nhưng hãy nói theo cách dễ nghe hơn.

Đừng nói “Tại sao bạn lại nói câu khó nghe như vậy?” Mà hãy nói “Nghe bạn nói tôi cảm thấy hơi buồn.” Nghĩa là đừng nói theo hướng chỉ trích đối phương Mà hãy miêu tả tâm trạng của mình.

Đây chính là cách đối thoại đúng đắn.

Nếu bạn cảm thấy phật lòng, thì hãy nói rằng mình cảm thấy phật lòng ngay lúc ấy.

Như vậy đối phương mới có thể nhận ra ngay là mình đã sai.

Thời điểm bạn cảm thấy phật lòng và thời điểm bạn thể hiện nó ra cách nhau càng xa

Thì dòng sông ngăn cách giữa bạn và đối phương sẽ càng sâu và rộng hơn.

Nếu không nói ra ngay lúc đó thì cảm xúc dồn nén càng nhiều,

Đến khi phải nhắc đến chuyên đó thì chỉ làm cả hai cảm thấy tổn thương hơn.

Bạn có nhiều kẻ thù?

Vậy hãy tập bỏ thói quen phê phán người khác trước. Và hạ mình khiêm tốn hơn.

So với một người có sức mạnh chiến thắng được tất cả kẻ thù của mình

Thì một người không bao giờ tạo ra kẻ thù cho mình Đáng ngưỡng mộ hơn nhiều.

Nạn nhân chịu nhiều ảnh hưởng nhất từ một chiếc xe máy ồn ào

Chính là người điều khiển nó.

Đừng dể đến khi bạn già đi, tai không còn nghe rõ nữa

Lại đi oán trách người khác.

Những lời chửi rủa dành cho người khác cũng vậy.

Chính tâm hồn bạn sẽ là thứ đầu tiên bị vấy bẩn và khó chịu nhất

Vì những lời chửi rủa ấy.

DÙ có cảm thấy bị tổn thương đến mấy, cũng đừng nói ra những lời cuối cùng.

Vì lời nói cuối cùng ấy

Có thể thiêu cháy tất cả những ký ức đẹp bạn và đối phương đã có trước kia.

Dù cho con người ta có thay đổi, dù cho tình huống có khác đi,

Ta vẫn phải giữ lại những kỷ niệm mà.

—★—

Một lý do khác để cho dù có cảm thấy bị tổn thương đến mấy chúng ta vẫn không nên nói ra lời cuối cùng,

Là nếu bạn nói thì đối phương cũng sẽ nói ra lời cuối cùng đầy đau đớn ấy.

Việc nỗ lực để lại chút khoảng cách trong những mối quan hệ Có nghĩa là bạn phải đủ chín chắn rồi đó.

Cách trả thù tuyệt vời nhất

Dành cho những người đã ghét bỏ và rời xa bạn

Là chính bạn sẽ vì bản thân bạn mà quên họ đi,

Rồi gặp gỡ những con người mới, giúp bản thân bạn hạnh phúc hơn.

Nếu bạn luôn mong đối phương sẽ bị bất hạnh và ghen ghét họ vì muốn trả thù

Thì mối lương duyên của bạn và họ sẽ dẫn trở thành ác duyên và cuộc sống của bạn sẽ trở nên rắc rối.

Nếu bạn nói điều không hay về một người nào đó nhưng người đó không hay biết

Và còn đến bên bạn, nói lời tử tế với bạn.

Khi ấy bạn sẽ cảm thấy có lỗi vô cùng.

Trả thù thì phải dùng cách hay nhất.

Dùng tình yêu.

Nhạc dù có hay đến mấy, nghe mãi cũng sẽ thấy chán. Nhưng đến khi bạn gần như quên mất bản nhạc ấy mà được nghe lại thì tâm trạng bạn sẽ rất tuyệt vời.

Đây không phải vấn đề của bản nhạc

Mà là vấn đề của mối quan hệ giữa bạn và bản nhạc. Cũng tương tự, con người ta không xấu

Vấn đề là nằm ở mối quan hệ giữa ta và họ.

Trong Kinh Thí Dụ của Phật giáo có câu

“Cũng như việc trên mảnh giấy gói hương sẽ có mùi thơm của hương

Còn trên sợi dây buộc cá sẽ có mùi tanh của cá,

Bản chất của con người ta vốn sạch sẽ, nhưng sẽ bị nhuốm màu dần

Mà thường thì người ta ít tự nhận ra được điếu đó.” Nhuốm thẫm nhất

Là như khi bạn gặp một cơn mưa phùn, nước mưa dần làm ướt áo rồi thấm đẫm người bạn.

Bạn muốn mình giống ai,

Và lúc này xung quanh bạn đang có những ai?



Nếu bạn còn giữ suy nghĩ giúp đỡ người khác Để đến một lúc nào đó mình được đáp trả thì đó không phải là giúp đỡ. Mà chỉ là gửi gắm.

Cho đi là không nghĩ đến việc nhận lại,

Và khi bản thân bạn không thể điều chỉnh được lượng mà bạn cho người khác,

Đó chính là “cho” đúng nghĩa.

Khi trò chuyện với ai đó

Và cảm thấy câu chuyện bắt đầu hướng về khuyết điểm của một người khác

Bạn đừng nên hùa theo

Cũng đừng ủng hộ và kể thêm những điều không hay của người đó

Mà hãy chuyển chủ để sang chuyện khác.

Nếu nói quá nhiều

Thì đến một lúc nào đó, bạn sẽ thốt ra nhiều điều không hay hơn là điều hay

Vi vậy khi thấy mình nói quá nhiều, hãy biết cách tự điều chỉnh lại.

Lời nói cũng giống như đồ vật.

Khi bạn nhận được lời yêu cầu giúp đỡ

Hãy phán đoán ngay mình có thể làm được hay không Và nếu bạn không thể làm được, cũng như đối với đồ vật,

Bạn phải từ chối ngay tức khắc.

Còn nếu đã nhận đồ

Thì tự khắc trách nhiệm sẽ trở thành của bạn.

Người biết cách dùng người

Là người chia sẻ nhiều thứ của bản thân mình.

Ngược lại, nếu chỉ dựa trên nguyên tắc cứng nhắc mà sai khiến người khác

Thì rồi ai cũng sẽ bỏ đi.

Không phải vô cớ

Mà ai đó giữ được nhiều người ở bên cạnh mình

Xin bạn đừng quên rằng, nếu chỉ dựa trên nguyên tắc thì tuyệt đối không thể làm được gì.

Tiên sinh Dasan Jang Yak Yong từng viết về cách giấu tài sản của mình.

Cách đó thực sự là một cách rất khôn ngoan.

"Nói chung, không có cách giữ của cải bí mật nào hay bằng việc chia sẻ nó.

Nếu giúp đỡ những người gặp khó khăn bằng của cải của mình,

Thì những của cải biến mất không còn dấu vết ấy

Sẽ đi sâu vào trong lòng ta và lòng người được nhận

Trở thành những viên ngọc quý không bao giờ biến đổi."

Hơi thở đi vào bên trong ta và trở thành một phần của cơ thể chúng ta.

Hơi thở ta đưa ra ngoài lại đi vào trong cơ thể của người khác

Và trở thành một phần của họ.

Như vậy, chỉ một hơi thở thôi

Cũng có thể kết nối mỗi người chúng ta với nhau.

Dù muốn hay không
Tất cả chúng ta đều có liên kết với nhau.
Vì vậy đừng bao giờ nghĩ rằng
Mình có thể hạnh phúc khi chỉ có một mình.

- Đạt Lai Lạt Ma

Trong một hạt táo nhỏ có chứa cả vũ trụ.

Có dinh dưỡng của đất, có ánh nắng, ôxy, nitơ, có mưa, có cả mồ hôi của người trồng cây.

Cả vũ trụ này cũng đang nương tựa vào nhau để tồn tại.

Vậy hiện giờ trong bạn đang có những gì?

Mong rằng bạn sẽ có một cuộc sống biết nói lời cảm tạ.

Chương 3. Tương lai

“Cuộc sống không phải là cuộc chiến cạnh tranh
với những người khác,
Mà là cuộc chạy đua trường kỳ với chính bản thân mình.”

Gửi tới những người chưa biết phải chọn nghề nghiệp nào cho mình

Có rất nhiều người

Sắp sửa tốt nghiệp đại học, hoặc đã tốt nghiệp đại học Nhưng vẫn chưa biết phải chọn nghề nghiệp nào cho mình. Trước hết, tôi muốn gửi lời này đến cho các bạn.

Việc bạn vẫn chưa biết phải làm gì, đó không phải là lỗi của bạn.

Từ khi vào cấp một, chúng ta đã được giáo dục theo kiểu nhồi nhét học thuộc là chính,

Đến năm cuối cấp ba thì chọn trường đại học và chọn chuyên ngành theo điểm số mà không xét gì đến tính cách hay sở thích của mình.

Đến các kỳ nghỉ thì lao vào học thêm ngoại ngữ hoặc thi lấy các bằng cấp khác để tích lũy chứng chỉ, như rất nhiều người khác đang làm.

Thế nhưng gần như chưa từng một lần ta thực sự biết mình thích gì

Và mình cảm thấy có ý nghĩa khi làm việc gì.

Như thế dĩ nhiên là ta không thể nào biết được mình phải làm gì rồi.

Trong trường hợp này, hãy thử làm theo ba điều dưới đây.

Thứ nhất, bây giờ hoàn toàn vẫn chưa phải là muộn và bạn cũng không phải đang bị tụt lại phía sau đâu.

Ngay từ bây giờ hãy trải nghiệm hết mức có thể. Hãy hoạt động tình nguyện, đi du lịch nhiều nơi, làm thêm, thực tập ở nhiều chỗ.

Hãy làm phong phú cả đời sống văn hóa của mình, Và học những thứ bạn muốn mà chưa được học.

Hãy thử tham gia sinh hoạt tôn giáo, hãy đứng lên bảo vệ những người yếu hơn,

Hãy làm quen với những người bạn ngoại quốc nữa.

Khi đã có được nhiều kinh nghiệm đa dạng,

Bạn sẽ biết được bạn cảm thấy vui và có ý nghĩa khi làm công việc gì.

Không cần ai chỉ dạy, bạn Cũng có thể nhìn thấy được con đường của mình. Và rốt cuộc, bạn sẽ không lãng phí chút thời gian nào.

Thứ hai, hãy đọc nhiều thể loại sách.

Khi ngồi trên tàu điện ngầm, đừng chỉ chăm chăm dùng điện thoại, mà hãy đọc sách.

Tản văn, sách du ký, sách thời trang, sách marketing, sách kinh tế thế giới,

Tiểu thuyết, thơ, sách tĩnh tâm, sách giáo dục, sách kỹ năng, sách triết học Đông Tây,

Hay bất kỳ quyển sách nào nói về xu hướng thịnh hành hiện nay.

Đừng quá kén chọn thể loại sách mà hãy đọc

Bất kể là sách thời sự, kinh, truyện tranh, tâm lý học, thể thao.

Sách sẽ giúp ta mở mang tầm mắt nhìn thế giới

Và giúp ta gián tiếp trải nghiệm được nhiều điều hơn.

Thứ ba, hãy yêu thật chăm chỉ.

Nếu có ai đó yêu thương bạn, nếu có ai đó thích bạn hết lòng,

Hãy gặp gỡ họ, càng gặp được nhiều loại người càng tốt.

Với những người nói rằng mình không có ai để gặp

Đó là vì họ chưa thực sự nỗ lực để làm được điều đó đấy thôi.

Chuyện yêu đương cũng phải nỗ lực như khi làm việc thì mới có thể gặp được nhân duyên.

Còn nếu mãi chờ đợi với suy nghĩ cứ sống đến một ngày nào đó cũng sẽ gặp được thôi thì sẽ rất muộn màng.

Không người thầy nào có thể giúp con người ta trưởng thành được nhiều như tình yêu.

Cũng không gì có thể cho ta biết rõ bản chất mình là người như thế nào như tình yêu.

Càng có nhiều kinh nghiệm bạn sẽ càng có con mắt nhìn người,

Bạn sẽ gặp được người tốt, sẽ kết hôn và không bao giờ phải ly hôn.

Và nếu bạn dã ổn định và hạnh phúc thì sự tự tin Cũng sẽ đến với bạn,

Khi ấy, bạn có thể làm được bất cứ thứ gì.

Bạn hãy nhớ kỹ ba điều này, và đừng quá quan tâm đến ánh mắt của người khác,

Nếu thấy có linh cảm hãy hành động ngay.

Vậy là đủ. Rồi trong quá trình hành động bạn sẽ dần hiểu thêm.

Rằng bạn muốn làm gì, và bạn là người như thề nào,

Hỡi những bạn trẻ tiềm tàng nhiều khả năng rộng mở, hây cố lên, tôi luôn ủng hộ các bạn.

Có nhiều bạn vần chưa biết mình có hứng thú với lĩnh vực nào.

Có lẽ là do các bạn vẫn chưa được làm chủ cuộc sống của chính mình

Mà vẫn đang loay hoay với cuộc sống theo ý người khác.

Các bạn hãy sống một cuộc sống không phải để làm hài lòng người khác

Mà làm hài lòng chính bản thân mình.

Hỡi các bạn trẻ,

Đừng cảm thấy khổ tâm do tự ti rằng bạn đang tuột lại phía sau người khác.

Cuộc sống đâu phải là cuộc chiến cạnh tranh với bạn bè xung quanh,

Mà là cuộc chạy đua trường kỳ với chính bản thân mình.

Đừng chỉ chàm chăm cố gắng vượt qua các bạn mình,

Mà thay vào đó hãy đâu tư thời gian để tìm ra màu sắc và nhiệt huyết của chính mình.



“Sư Hae Min, sau này sư hãy trở thành một vị sư lớn như sư Pháp Tĩnh.”

“Cảm ơn anh. Nhưng tôi không muốn trở thành sư Pháp Tĩnh,

Tôi chỉ muốn trở thành sư Hae Min mà thôi.”

Đừng cố gắng để trở thành một ai đó.

Hãy trở thành chính bản thân mình, một và duy nhất!



Kể từ bây giờ

Đừng vì người khác bảo hay,

Đừng vì bạn bè mình nhiều người làm mà làm theo,

Đừng sống như một con cá tuế, di chuyển theo bầy đàn từ bên này sang bên kia.

Hãy xây dựng ý kiến chủ quan của mình

Và trở thành người sáng tạo, tạo nên xu hướng mới.

Hãy phá vỡ những hình mẫu quen thuộc cứng nhắc đi.

Nếu tôi có con cái thì tôi rất muốn dạy cho chúng một điều.

Rằng cho dù ta có nổi tiếng hay có nhiều quyền lực, tiền bạc đi chăng nữa

Thì ta cũng chỉ là con người giống như nhau.

Rằng người khác không có gì đặc biệt

Cũng giống như chúng ta rất đỗi bình thường.

Chính vì vậy không cần phải cảm thấy thua kém ai trong cuộc sống.

So với một nhà hàng món gì cũng có

Thì những nhà hàng ngon chuyên một, hai món sẽ nổi tiếng hơn nhiều.

Khi nuôi dạy con cái mình

Đừng yêu cầu chúng phải học giỏi tất cả các môn

Mà hãy giúp chúng có thê học nhiều hơn, sâu hơn vê lĩnh vực mà chúng giỏi.

Không chỉ việc học hành giỏi giang và thi được điểm cao mới gọi là tài giỏi

Mà biết đồng cảm với những cảm xúc của người khác

Và cùng chia sẻ những cảm xúc đó với họ cũng là tài giỏi đó.

Tôi có một điều muốn nhờ các bậc làm cha mẹ.

Nếu thực sự muốn con mình thành công

Thì hãy giảm bớt sự quan tâm và sự kỳ vọng đối với con cái

Và chuyển bớt sự quan tâm đó sang cha mẹ mình.

Như vậy thì con cái chúng ta có thể trưởng thành tốt hơn rất nhiều.

Từ nhỏ chúng ta đã được đặt trong những cái khuôn định sẵn

Chỉ học cách cạnh tranh với người khác,

Chứ không được học cách tận hưởng cuộc sống,

Cũng như cách thực sự tôn trọng người khác.

Giá như ngay từ khi còn nhỏ chúng ta được dạy cách tự suy nghĩ

Hoặc cách phát triển những kỹ năng không thể đánh giá bằng điểm số

Thì tốt biết bao.

Tại sao ở trường học người ta không dạy cho chúng ta

Những thứ thực sự quan trọng trong cuộc sống?

Ví dụ như,

Cách nấu ăn, lái xe, quản lý tiền bạc,

Cách quản lý cân nặng, cách hẹn hò,

Cách đối nhân xử thế,

Cách sử dụng hiệu quả các kỹ năng đối thoại,

Cách đứng lên sau khi vấp ngã,

Cách yên lặng nhìn lại trái tim mình...

Đừng cố gắng thu thập cho mình thật nhiều những tấm bằng kỹ năng

Chỉ vì mình phải làm như thế dê’ cạnh tranh,

Mà hãy thu thập những tấm bằng đó vì mình thấy vui và muốn học những điều mới lạ.

Nếu chỉ lo đạt được kết quả và bỏ lỡ niềm vui mà quá trình mang lại

Thì đó chính là nỗi đau rất lớn của con người.

Hãy luôn ghi nhớ cách tận hưởng quá trình.

Cho dù bạn bắt đầu các hoạt động tình nguyện chỉ vì điểm số

Thì sau khi hoạt động một thời gian bạn sẽ nhận ra được ý nghĩa của tình nguyện

Và phát hiện ra lòng từ bi bên trong mình mà bấy lâu bạn không hề hay biết.

Vì vậy việc bạn bắt đầu làm việc thiện với động cơ gì không quan trọng

Bằng việc bạn đã thực hiện nó.

Có người nghiên cứu cách đánh chữ trước

Rồi mới đụng đến bàn phím máy tính.

Cũng có người sử dụng bàn phím ngay không cần biết mình có đánh được hay không.

Có người học tiếng Anh bằng cách học thuần thục các ngữ pháp trước

Rồi mới gặp gỡ và đối thoại với người nước ngoài.

Cũng có người học theo kiểu va chạm trước, thử sức ngay từ ngôn ngữ cơ thể.

Thường thì kiểu người thứ hai sẽ tiến bộ nhanh hơn kiểu người thứ nhất.

Vì kiểu người thứ hai không sợ việc mắc lỗi hay sai lầm.

Trên thề gian này không có thứ gì gọi là sự chuẩn bị hoàn hảo.

Dù gì cuộc sống cũng là một chuyến phiêu lưu mạo hiểm

Dạy cho tâm hồn chúng ta trưởng thành từng ngày.

Dĩ nhiên chúng ta vẫn phải suy nghĩ và nghiền ngẫm trước khi đưa ra quyết định

Nhưng nêu cứ chờ mãi cho đên khi nào chắc chắn được 100 phần trăm

Rồi mới bắt đầu thì có thể mọi chuyện đã muộn màng.

Giả như có thất bại đi chăng nữa,

Hãy nhớ rằng không có người thầy cuộc sống nào tốt hơn “thất bại” đâu.

Trong cuộc sống sẽ có những khoảnh khắc bạn cảm thấy phân vân

Như ngay trước khi bạn đóng dấu quyết định một điều gì đó quan trọng

Cho dù trước đó đã cân nhắc rất nhiều.

Những lúc như vậy đừng chần chừ mà bỏ qua quyết định của mình.

Bạn đã dành ra rất nhiêu thời gian cho quyết định này kia mà?

Đừng ngoảnh lại nhìn mà hãy cứ đi thẳng về phía trước, Như chú tê giác một sừng.

Hãy cữ giữ vững niềm tin và bước lên phía trước.

Vốn dĩ chúng ta không thể nào làm hài lòng tất cả mọi người trên thế gian này.

Nếu chỉ vì sợ sự phê phán của thiểu số

Mà không dám nói ra suy nghĩ của mình thì thật không phải.

Có thể bạn sẽ có thêm vài kẻ thù

Nhưng cũng sẽ có thêm nhiều người đứng về phía bạn và ủng hộ bạn

Nếu bạn tận dụng cơ hội này.

Đừng cố tránh né.

Khi người khác gọi, đó chính là thời điểm thích hợp cho bạn.

Nếu bạn cứ khăng khăng rằng mình phải chuẩn bị thêm nữa

Mặc người khác nói rằng ngay lúc này bạn đã rất ổn rồi

Thì bạn chỉ làm kéo dài thời gian và để lỡ mất thời điểm của chính mình

Và đến khi bạn đã chuẩn bị sẵn sàng, lại chẳng còn ai gọi bạn nữa.

Đừng tránh né, hãy thử sức mình.

Buổi sáng khi thức dậy, hãy tự nói với mình.

“Tôi hôm nay

Sẽ không sống thụ động,

Sẽ không chỉ làm theo những gì người ta bảo.

Tôi sẽ sống cuộc sống của riêng mình

Cuộc sống do chính tôi dẫn đường!”

Hãy đặt cho mình một mục tiêu nhất định phải dạt được trong tuần này.

Hãy đề ra ngay lúc này.

Việc bạn có mục tiêu và không có mục tiêu rất khác nhau.

Vì vũ trụ này cũng chính là tâm hồn của chúng ta,

Tất cả mọi chuyện trong vũ trụ đều bắt đầu từ “một suy nghĩ” mà ta giữ trong tâm hồn.

Nếu tâm hồn thô lỗ, thì thân thể sẽ nặng nề.

Ngược lại, nếu tâm hồn nhẹ nhàng, thì thân thể sẽ trở nên mềm mại hơn.

Cho dù ước mơ của bạn chỉ là một ước mơ giản dị Hãy cứ kể về ước mơ ấy cho người khác nghe.

Đến khi bạn kể ước mơ ấy cho khoảng mười người Thì tỷ lệ ước mơ ấy trở thành sự thật sẽ rất cao.

Hãy hành động thật tự tin

Như thể bạn đã đạt được ước mơ.

Và hãy luôn chuẩn bị thật chăm chỉ.

Cứ thế, ước mơ của bạn sẽ trở thành sự thật, một cách thần kỳ.

—ooOoo—

Vì một cuộc sống hạnh phúc và có ý nghĩa

"Tôi đã bị lừa!"

Cuối những năm 80, vừa vào cấp ba chưa được một tháng thì tôi đã phải trải qua cảm giác thất vọng và phẫn nộ sầu sắc nhất cuộc đời mình. Từ nhỏ cho đến những năm cấp hai, tôi là một học sinh rất nghe lời thầy cô và chăm chỉ học hành, năm nào cũng xếp nhất nhì trường, không thì cũng thuộc loại khá giỏi. Có lần tôi hỏi thầy chủ nhiệm rằng tôi có nên vào một trường chuyên ngoại ngữ để học cấp ba như vài bạn cùng lớp hay không. Nhưng thầy đã khuyên tôi hãy học ở một trường bình thường, vì trường chuyên sẽ dễ bị áp lực và căng thẳng. Thế nên tôi đã nghe lời thầy, đăng ký vào một trường cấp ba bình thường ở khu Gangbuk, Seoul.

Khi nhập học, trước khi chia lớp tôi được phát cho một tờ đăng ký chọn học ngoại ngữ thứ hai là tiếng Đức hay tiếng Pháp, cũng như muốn được xếp vào khoa Toán hay khoa Văn. Theo lời một anh mà tôi quen thì trường này có truyền thống "khoa Toán, lớp tiếng Đức" luôn là lớp học giỏi. Vì tính tôi không hợp với khoa Toán mà hợp với khoa Văn hơn, nên tôi đã cân nhắc cả điểm số cùng tính cách của mình và chọn "khoa Văn, lớp tiếng Đức". Thề nhưng đến ngày khai giảng, sau khi

tất cả học sinh năm đầu chúng tôi được gọi ra sân vận động trường, thầy giáo tiếng Đức bước ra phát biểu. Thầy nói rằng dù bản thân là người dạy tiếng Đức, thầy vẫn nghĩ rằng tiếng Pháp là thứ ngoại ngữ được sử dụng rộng rãi hơn cả, và cho dù là giáo viên tiếng Đức, nếu có con thầy sẽ để con thầy học tiếng Pháp. Cứ thế, thầy tiếp tục bài diễn thuyết ca ngợi tiếng Pháp kéo dài gần 45 phút đồng hồ. Thật ra khi đó tôi rất thích các bộ phim của các đạo diễn Pháp như Luc Besson, Leos Casas, Jean Jaques Beineix, thề nên trước bài diễn thuyết đầy sức thuyết phục của thầy giáo tôi đã chuyên sang lớp tiếng Pháp.

Và tôi đã bị lừa như thế. Đến khi chia lớp xong xuôi, sự thật hoàn toàn khác với những gì tôi chờ đợi!

Trong số sáu lớp, chỉ có hai lớp tiếng Pháp, và đúng như dự đoán thành tích học tập của hai lớp này cũng thấp nhất. Sự thật này đã được các thầy cô dạy các môn khác xác nhận lại nhiều lần. Các thầy cô khi ấy dường như cũng ghét việc phải dạy đám học sinh ở vùng ngoại ô Gangbuk chúng tôi chứ không được dạy học sinh khu Gangnam, nên liên tục so sánh chúng tôi với đám học sinh ở phía bên kia sông ấy. Sau khi nghe đi nghe lại những lời như thề từ nhiều thầy cô, ngay từ học kỳ đầu tiên của cấp ba lớp tôi đã cảm thấy mình là kẻ thất bại từ lúc nào không hay. Tất cả những gì tôi đã làm chỉ là nghe theo lời của thây cô, thề mà tôi lại không thể nào xóa đi được cái cảm giác mình đã bị lừa, và mình bị tụt lại sau cả vạch xuất phát rất nhiều. Kiểu như cứ ai làm theo quy tắc và nghe lời thầy cô là sẽ bị đối xử như kẻ ngốc, còn ai nhanh chân đổi hộ khẩu để được xếp vào trường ở Gangnam hoặc không bị dụ dỗ bởi những lời ngon ngọt của thầy cô thì sẽ được xem là học sinh thông minh và có năng lực vậy.

Nhưng nỗi thất vọng của tôi mới chỉ bắt đâu mà thôi. Càng học lên, nỗi thất vọng mà kiểu giáo dục nhồi nhét chỉ nhằm mục tiêu vào đại học mang đến cho tôi đã không chỉ dừng lại ở việc trường không giỏi hay lớp tôi có thành tích học tập tệ hơn các lớp khác. Buổi sáng phải có mặt ở trường từ bảy giờ rưỡi sáng, đến mười giờ tối mới kết thúc giờ tự học, sau đó cố lê cơ thể mệt mỏi sang phòng đọc. Mỗi lẩn như vậy tôi không thể nào hiểu được số kiến thức mà tôi đang cố học thuộc lòng này sẽ có ý nghĩa gì và giúp ích được gì cho cuộc sống của tôi.

Chuyện tôi có suy nghĩ gì, có tài năng gì, có ước mơ gì... gần như hoàn toàn bị phớt lờ. Tất cả cứ như một trò chơi xem ai là người hấp thụ được nhanh nhất số kiến thức mà các thầy cô nhồi vào.

Có một lẩn đốt lò vào mùa đông, nhìn đám khói đen bốc lên từ ống khói của trường, tôi có cảm tưởng như mình không phải đang ở trường, mà đang ở trong một công xưởng sản xuất vậy. Sàn lớp học bằng bê tông lạnh ngắt, những trận roi đòn dành cho đám học sinh dám từ bỏ cuộc chiến thi đại học, cánh cổng trường đóng chặt, giá trị con người được đánh giá qua điểm số, âm nhạc và mỹ thuật bị xem thường, còn các hoạt động ngoại khóa là trò đùa phí thời gian.

Trường học giống như một cái máy rập khuôn ra chúng tôi - những sản phẩm giống hệt nhau, chỉ cần học sinh nào chệch khuôn một chút thôi sẽ bị xem là sản phẩm lỗi ngay. Khi ấy ngoài chuyện học trên trường, tôi còn rất nhiều những suy nghĩ và những câu hỏi mang tính tổng thể khác về cuộc sống. Nhưng việc có những suy nghĩ ấy cũng đã vượt ra ngoài khuôn khổ của hệ thống giáo dục lấy việc vào đại học là mục tiêu duy nhất, và thế là tôi cũng đã bị đóng một con dấu sản phẩm lỗi lên mình. Kể từ đó, tôi quyết tâm phải thoát ra khỏi hệ thống giáo dục cứng nhắc đến nghẹt thở của Hàn Quốc, rồi sau nhiều khó khăn tôi cũng đặt chân đến Mỹ. Khi ấy tôi chỉ có cảm giác như mình vừa thoát ra khỏi một cái công xưởng sản xuất kiêm nhà tù vậy.

Không phải vì tôi từng học ở Mỹ, và hiện đang dạy sinh viên ở Mỹ mà tôi muốn nói rằng ngành giáo dục của Mỹ xuất sắc hay nhận xét bi quan về ngành giáo dục Hàn Quốc. Quá trình phát triển của hai nước khác nhau, chưa kể lịch sử, ngôn ngữ, văn hóa hai nước cũng khác nhau, nên sẽ rất vô lý để phán xét hình thức giáo dục nào hay và hình thức giáo dục nào dở. Nhưng tôi có vài điều muốn chia sẻ với các bạn học sinh vẫn đang vẫy vùng trong hiện thực bí bách này.

Thứ nhất, cho dù người khác có cố đánh giá bạn bằng điểm số hay xếp hạng ở trường và luôn đề cao tầm quan trọng của chúng, thì chỉ cân bản thân bạn không nhìn nhận theo cách của họ, điểm số và xếp hạng sẽ chẳng có ý nghĩa gì hết. Bởi giá trị của mỗi người là do chính người đó quyết định, mặc cho người khác có nói gì đi chăng nữa. Đánh giá giá trị của một người chỉ theo duy nhất một tiêu chuẩn học hành là một chuyện rất buồn cười. Nếu có ai đó đòi đánh giá bạn, hãy mặc kệ và nghĩ “Giá trị của tôi, tự bản thân tôi biết!”

Thứ hai, nếu cố gắng đo đếm và so sánh hạnh phúc của mình và người khác thì bạn sẽ không bao giờ trở nên hạnh phúc. Một sư thầy lớn tuổi hơn tôi có nói: “Khi cúi xuống nhìn sẽ thấy có rất nhiều người dưới mình, khi ngước lên nhìn cũng sẽ thấy có rất nhiều người trên mình.” Trên thế gian này có hằng hà sa số những người có điểm số cao hơn ta, có điều kiện tốt hơn ta. Vì vậy nếu bạn lấy hạnh phúc của họ làm tiêu chuẩn hạnh phúc cho mình, thì đến tận

lúc chết bạn cũng không thể tìm được hạnh phúc đích thực của mình đâu. Nếu liên tục so sánh mình với người khác, thì bạn sẽ chỉ có thể nghĩ rằng "Mình quá bất hạnh" mà thôi. Chúng ta càng ít bận tâm đến người khác thì chỉ số hạnh phúc của chúng ta sẽ càng tăng.

Thứ ba, bạn cần có dũng khí để tự chọn hướng đi cho cuộc đời mình. Khi sống theo cuộc sống do người khác định sẵn thì tuy có thể sống an toàn hơn một chút nhưng bạn sẽ không thể trở thành chủ nhân thực sự của cuộc đời mình. Nếu muốn sống cuộc sống của chính mình thì cho dù người khác có nói gì, nhận xét gì, đánh giá gì, bạn phải dũng cảm vượt qua và tìm lấy con đường của riêng mình.

Thứ tư, đừng chỉ dành thời gian để học theo suy nghĩ của người khác, mà phải tập hỏi bản thân mình nghĩ gì về những suy nghĩ ấy. Việc tiếp thu suy nghĩ của người khác vô điều kiện khiến ta không thể trở thành chủ nhân của tri thức, và những tri thức ấy cũng vô nghĩa, và không có chỗ dùng. Đừng chỉ vì đó là câu nói của một người nổi tiếng, hay của

một người học nhiều hơn mình mà nghe theo ngay, bạn phải biết nghi ngờ và tự đặt câu hỏi về câu nói ấy.

Cuối cùng, nếu muốn có được hạnh phúc thực sự, bạn đừng làm công việc mà người khác chỉ, hay người khác bắt bạn làm, mà hãy tìm ra công việc mình yêu thích và cảm thấy nó có ý nghĩa. Bố mẹ, thầy cô, hay bất kỳ ai cũng không thể thay bạn sống cuộc sống của bạn. Đa số thời gian của cuộc đời bạn sẽ là băn khoăn giữa "sống theo ý người khác" hay "sống theo ý mình", điều này chỉ một mình bạn có thể quyết định mà thôi. Hãy tự tìm ra thứ bạn thực sự muốn và cảm thấy nó có ý nghĩa, sau đó thực hiện nó.

Những ngày này, tôi thực sự muốn vỗ về, cổ vũ các bạn trẻ đang gặp nhiều khó khăn và hoang mang như tôi ngày trước.

Giá trị của bạn không được đo bằng số tiền bạn có hay học vấn của bạn

Mà phải được đo bằng việc

Bạn đã chia sẻ được bao nhiêu với những người khác Trong cuộc đời mình.

Hãy tạo nên giá trị của bản thân mình theo thước đo ấy.

Việc bạn tốt nghiệp trường đại học nào không quan trọng.

Việc bạn sống cuộc sống nào sau khi tốt nghiệp đại học mới là điều quan trọng.

Tại Google, khi có chương trình tuyển dụng mới

Họ không giao việc đó cho một nhóm nhỏ vài người

Mà họp rất nhiều người lại và cùng tiến hành tuyển chọn.

Lý do là vì, họ biết rõ rằng, theo bản năng

Con người ta thường có xu hướng chọn người giống mình.

Khi tuyển dụng, tôi chỉ xem xét một điều duy nhất.

Tôi rất thích những người biết nói “Tôi cũng có thể sai”.

Như vậy tôi sẽ chẳng cần xét đến những điều kiện khác của họ nữa.

Những người biết nói như vậy là người có tự tin,

Và có thể hợp tác với nhiều người khác.

- Ahn Cheol Soo

Khi tìm việc làm

Bạn hãy để ý xem nhân viên của công ty ấy đã công tác ở đó lâu chưa

Hay là thay đổi thường xuyên.

Xét trên một phương diện nào đó, điều này còn quan trọng hơn cả quy mô công ty và lương bổng.

Nếu không phải vì sa thải mà nhân sự thay đổi liên tục Thì chắc chắn phải có lý do gì đó.



Khi mới bắt đầu công việc

Nếu cứ cố gắng làm tốt hơn người khác

Bạn sẽ cảm thấy sợ.

Đừng cố gắng vì muốn làm tốt hơn người khác

Mà hãy cứ chăm chỉ làm công việc của mình.

Dù bạn làm việc không hoàn hảo, nhưng cực kỳ chăm chỉ

Thì người khác cũng sẽ cảm động trước sự chân thành của bạn

Họ sẽ thông cảm cho bạn hơn và sẽ luôn ở bên cạnh để giúp đỡ bạn.



Những môi trường làm việc mà bạn nghĩ rằng tốt hơn môi trường làm việc của mình,

Nếu quan sát kỹ bên trong đó

Bạn cũng sẽ thấy được những khó khăn mà bạn chưa bao giờ nghĩ tới.

Khi bạn ý thức được điều đó, bạn sẽ cảm thấy trân trọng nơi làm việc hiện tại hơn rất nhiều.



Người ta thường nghĩ rằng

Một cấp trên giỏi là người biết nhiều về kỹ thuật chuyên môn

Hơn là những người làm việc dưới quyền mình.

Nhưng trong thực tế, có những điều kiện còn quan trọng hơn nữa,

Đó là sự thân thiết với nhân viên, khả năng tiếp cận nhân viên,

Và năng lực

Hướng dẫn nhân viên giải quyết vấn đề bằng những câu hỏi thích đáng.

Nếu bạn là cấp trên

Đừng chỉ ưu tiên chăm lo

Cho những mối quan hệ đối ngoại.

Điều này chỉ nên xếp ở hạng hai.

Điều quan trọng nhất

Là phải chú ý xem việc mình làm sẽ tạo ra những thay đổi có tính thực tê' nào

Đối với cấp dưới và khách hàng của mình.

Một người lãnh đạo khôn ngoan

Là người không bao giờ tạo nên một nhóm

Chỉ toàn những người luôn luôn đồng ý với ý kiến của mình.

Phải có những người biết phản đối ý kiến của bạn

Thì bạn mới có thể nhìn thấy cả những điều mà mình không nhìn thấy được.

Một người lãnh đạo kém

Sẽ luôn muốn đứng ra can thiệp và điều chỉnh tất cả mọi thứ.

Cứ thế, những người dưới quyền sẽ chỉ biết làm những việc mà họ được giao sẵn.

Khả năng biết tin tưởng nhân viên khi đã giao việc cho họ

Và biết cách chờ đợi để họ có thể hoàn thành công việc Cũng như tạo cho nhân viên suy nghĩ phải có trách nhiệm với công việc được giao

Là một khả năng cực kỳ quan trọng của người lãnh đạo.

Sự tận tâm của nhân viên với công ty

Không phải là ở lại công ty làm việc đến tận khuya

Cũng không phải là không xin nghỉ phép dù vẫn còn ngày nghỉ.

Sự tận tâm phải được đánh giá

Bằng hiệu quả công việc

Và những lợi ích cụ thể mà họ mang đến cho công ty.

Chúng ta thường mong rằng mình sẽ no bụng từ chén rượu đầu tiên.

Tương tự, khi mới bắt đầu công việc làm ăn đầu tiên,

Quyển sách đâu tiên, album đầu tiên, bộ phim đầu tiên, buổi triển lãm đầu tiên,

Ai cũng mong rằng mình sẽ được người khác biết đến. Nhưng đáng tiếc, những kỳ tích như vậy thường rất ít xảy ra.

Cũng giống như việc sẽ không có kết quả nếu không nguyên nhân,

Nếu không có sự chuẩn bị, sự nỗ lực cộng thêm kinh nghiệm được tích lũy lâu năm

Thì bất kỳ chuyên gì cũng không thể dễ dàng thành công được.

Việc mọi thứ đều được như ý muốn

Không hẳn đã là chuyện tốt.

Nêu mọi thứ đều dễ dàng theo ý muốn

Thì con người ta sẽ trở nên lười biếng, kiêu ngạo, không biết nỗ lực

Và cũng không biết đến những khó khăn của người khác.

Chưa biết chừng những khó khăn mà bạn đang gặp phải lúc này

Chính là những bài học đáng giá cho cuộc đời của bạn.

Người ta không bao giờ quất roi vào những con ngựa đang đứng yên một chỗ.

Người ta chỉ quất roi vào những con ngựa đang chạy.

Khi bị cấp trên khiển trách
Hãy biết ơn điều đó và nghĩ rằng điều đó chứng minh cho việc
Bạn đang làm tốt, đang phát triển tốt và cấp trên muốn bạn làm tốt hơn nữa.
Nếu làm được vậy, bạn sẽ càng trưởng thành hơn.
Người thành công
Là người biết cách gửi lời khen tặng đến cho những người thành công khác.
Người thất bại
Là người chỉ biết phê bình những người đã thành công.

- Napoleon Hill[1]

Có thứ còn quý hơn tiền bạc
Đó là "sự tự do" của chính mình.
Dù có vất vả
Nhưng được tự do sống theo cách của mình
Sẽ hạnh phúc hơn rất nhiều
So với cuộc sống tuy kiếm được chút tiền nhưng luôn phải để ý đến thái độ của người khác.
Đừng bán sự tự do của mình đi chỉ vì tiền.



Nếu như có ai đó nói với bạn rằng
Họ đã sắp xếp sẵn mọi thứ cho cuộc đời của bạn
yêu cầu bạn đi theo con đường đó, nói rằng nếu bạn đi theo con đường đó bạn sẽ thành công,
Thế nhưng đó lại không phải là con đường bạn muốn đi
Thì bạn hãy cứ bỏ chạy.
Hãy sống cuộc sống của mình.
Cuộc sống mà bạn thực sự mong muốn!



Cầu trả lời mơ hồ và ngu muội nhất trên thế gian này
Chính là câu "Cái gì cũng được."
Trong số những người đã lớn vẫn có những người như trẻ nít

Luôn dựa dẫm vào người khác và hy vọng người khác sẽ quyết định mọi việc giúp mình

Thay vì tự mình quyết định mọi việc.

Chính vì vậy trên thế gian này có nhiều người truyền đạo tâm địa xấu

Lợi dụng tâm lý đó để tạo lợi ích cho mình.

Đừng trao quyền quyết định của cuộc đời mình cho bất kỳ ai.

Bạn chính là chủ nhân của cuộc đời bạn.

Dù là Đức Phật, chúa Giêsu hay bất kỳ đấng tối cao nào cũng vậy

Nhờ có "bản thân bạn" nên sự tối cao thần thánh của họ mới có thể tồn tại.

Hãy yêu chính bản thân bạn hơn bất kỳ ai.



Lý do tôi muốn trở thành người tu hành,

Là vì tôi ghét cuộc sống cứ phải đấu đá không ngừng rồi sau đó đối diện với cái chết.

Tôi nhận ra rằng sẽ vô nghĩa như thế nào

Nếu cứ cạnh tranh không ngừng cả đời để thành công rồi kết thúc bằng cái chết.

Tôi không muốn sống cuộc sống phải lo lắng người khác nghĩ gì về mình

Cũng không muốn phải cố gắng leo lên nấc thang đo thành công do người khác đặt ra

Và làm hài lòng những tiêu chuẩn và sự kỳ vọng của họ.

Tôi không hiểu được lý do tại sao chúng ta phải sống như thế cả đời

Và rồi chết đi.



Để nhảy bungee[2]

Chỉ có một nguyên tắc duy nhất.

Là bước ra, và nhảy.

Càng suy nghĩ nhiều, bạn sẽ càng khó nhảy.
Càng suy nghĩ nhiều, bạn sẽ không làm được thứ mình muốn
Mà chỉ than thở rằng khó lắm, mệt mỏi lắm.
Hãy cứ bước ra, và nhảy thôi.
Nếu bạn không có suy nghĩ
Mình mắc nợ ai đó
Thì bạn có thể ngẩng cao đầu
Trước bất kỳ ai.
Nếu bạn đang sống một cuộc sống trong sạch không có chút tà tâm
Thì bạn không cần phải sự gì khi mình chỉ đang nói lời đúng đắn.
Đại sư Kyung Bong từng nói
“Cuộc sống của chúng ta tất cả đều giống như đi gãi chân người khác[3],
Nếu muốn sống theo ý muốn, trước hết phải tìm cho ra ‘bản thân mình’ đã.”
Bạn có thực sự đang sống đúng theo ý mình?
Bạn biết nhân vật chính trong cuộc sống của mình là ai chứ?

Chương 4. Cuộc sống

"Đừng quá để tâm đến cái nhìn của người khác,
Cũng đừng quá phân vân giữa cái này và cái kia. "

Với cuộc sống này, đừng chọn cho mình cách sống quá khó khăn

Vào một ngày mùa xuân năm tôi ba mươi tuổi, Sau khi nhìn lại mình, tôi đã nhận ra ba điều.

Vào khoảnh khắc nhận ra ba điều này

Tôi đã hiểu ra mình phải sống như thế nào thì mới có thể trở nên hạnh phúc.

Điều thứ nhất, chính là sự thật rằng

Mọi người trên thế gian này không quan tâm đến ta nhiều như ta tưởng tượng.

Ta chẳng thể nào nhớ nổi người bạn ta gặp một tuần trước đã mặc áo gì.

Cả cách người đó trang điểm hay kiểu tóc ngày hôm đó cũng vậy.

Ta gần như không nhớ gì về người bạn ngày hôm đó, Vậy liệu người đó có nhớ gì về ta?

Bình thường con người ta chỉ nghĩ đến bản thân mình thôi đã đủ bận lắm rồi.

Chuyện lo lẳng hay chỉ trích người khác, thực ra chỉ là trong chốc lát mà thôi.

Trong 24 tiếng đồng hồ của một ngày, ta chỉ lo lắng cho người khác và chỉ trích người khác được một lát

Rồi lại quay về với bản thân mình.

Như vậy, trong suốt ngần ấy thời gian của cuộc đời

Liệu có cần phải lo đến hình ảnh của mình trong mắt người khác mà sống hay không?

Điều thứ hai, tôi nhận ra rằng

Không cần phải khiến cho tất cả mọi người trên thế gian yêu quý mình.

Chính bản thân ta cũng không yêu quý hết thảy mọi người trên thế gian,

Thì làm sao tất cả mọi người trên thế gian này có thể yêu quý ta được?

Thế mà khi biết sự thật có ai đó ghét mình

Ta lại cảm thấy buồn bã và đau khổ biết bao nhiêu?

Cũng giống như việc ta không yêu quý tất cả mọi người, ta không cần phải được tất cả mọi người yêu quý.

Đó là tham vọng vượt quá giới hạn. Nếu có ai đó ghét bạn,

Hãy nghĩ rằng đó là chuyện thường tình của thế gian Và cho qua như không có gì cả.

điều thứ ba, là tất cả những hành động ta nói là làm vì người khác

Thật ra đều là vì chính bản thân ta.

Việc cầu nguyên cho gia đình mình hạnh phúc, nếu thành thật nhìn nhận

Thì cũng là vì gia đình phải hạnh phúc, bản thân ta mới có thể hạnh phúc,

Khi ta khóc vì cha mẹ qua đời

Rốt cuộc cũng là vì ta cảm thấy thương cho bản thân mình

Không còn được gặp cha mẹ khi muốn gặp nữa.

Việc lo lắng hết mình cho con cái và mong con cái giỏi giang

Suy cho cùng cũng là vì muốn con cái thành công theo như ý mình.

Trừ Đức Phật, rất khó để con người ta có thể thoát ra khỏi việc lấy mình là trung tâm trong mọi suy nghĩ,

Chính vì vậy, xin, hãy cứ làm việc mình muốn làm,

Chỉ cần việc đó không gây tổn hại lớn cho người khác

Thì bạn không cần phải dè chừng ai, hãy làm điều mình thực sự muốn làm.

Đừng chỉ dừng lại ở suy nghĩ, mà hãy hành động.

Vì bản thân ta phải hạnh phúc trước thì mới thấy thế gian này hạnh phúc,

Và phải như thế thì ta mới có thể làm cho thế gian hạnh phúc hơn nữa.

Tất cả chúng ta, với cuộc sống này,

Đừng chọn cho mình cách sống quá khó khăn.

Hãy làm quen với cách sống biết bỏ ngoài tai một cách vừa phải

Những lời nói của người khác về mình.

Nếu bạn để tâm đến tất cả mọi thứ thì sẽ rất khó chịu.

Nếu muốn được hạnh phúc,

Thay vì dành thời gian để lo lắng người khác đang nghĩ gì về mình,

Hãy làm việc bạn thực sự muốn làm.

Việc tất cả mọi người đều yêu quý bạn là điều không thể.

Nếu có ai đó ghét bạn

Hãy mặc kệ và tiếp tục sống.

Nếu nhìn nhận một cách nghiêm khắc, việc ai đó ghét bạn

Là do vấn đề ở bản thân họ, chứ không phải ở bạn.



Khi bạn nói câu "Việc đó khó lắm!"

Với chính bản thân mình và với người khác

Nghĩa là bạn đang làm cho việc đó trở nên khó khăn thực sự.

Đừng nói gì cả và hãy cứ thực hiện nó.



Hãy viết ra hết

Những nơi bạn muốn đi trước khi chết,

Những việc bạn muốn trải nghiệm trước khi chêt,

Những người bạn muốn gặp trước khi chết.

Và kiên trì thực hiện những điều đó.

Từng chút từng chút một.

Đừng quá để tâm đến cái nhìn của người khấc, Cũng đừng quá phân vân giữa cái này và cái kia.

Chúng ta, hãy cùng nhau sống như thế.

Cuộc sống cũng giống như một bản nhạc Jazz ngẫu hứng, Không có giai điệu nào được định sẵn.

bản thân chúng ta không thể điều khiển được những thay đổi trong cuộc sống,

Trong mỗi tình huống xảy ra

Ta phải tìm ra phong cách của mình

Và viết ra bản nhạc của chính mình.



Trong cuộc sống có rất nhiều lĩnh vực ta không thể điều khiển được.

Đối với con cái, cha mẹ, vợ chồng, bạn bè...

Ta có thể cầu nguyện cho hạnh phúc của họ, quan tâm họ và yêu thương họ

Nhưng hạnh phúc của họ chỉ được quyết định dựa vào ý chí của họ mà thôi.

Hãy làm hết những gì bạn có thể

Và để cho họ tự hành động, tự có trách nhiệm với chính bản thân mình.

Bạn nghĩ rằng khi làm theo đúng như kế hoạch đã vẽ sẵn trong đầu thì sẽ thành công,

Nhưng khi thực hiện kế hoạch đó trong thực tế thì lại không đạt được kết quả như bạn nghĩ.

Đó là vì,

Hiện thực khác với những điều bạn có thể tính toán trong đầu.

Hiện thực vốn là một tấm lưới chằng chịt được tạo nên Bởi nhiều yếu tố và nhiều điều kiện khác nhau.

Thực ra

Khi cái thứ nhất đã không thành

Thì cái thứ hai cũng sẽ thất bại.

Nếu bạn nói được một ngoại ngữ, thì bạn có thể học tốt ngoại ngữ thứ hai, thứ ba.

Nếu bạn quản lý một cửa hàng tốt, bạn có thể quản lý tốt cả cửa hàng thứ hai, thứ ba.

Đừng quá tham lam mà làm hai, ba thứ cùng một lúc.

Trước hết, hãy nỗ lực để làm tốt thứ đầu tiên.

Ngay giây phút bạn quyết định làm gì đó

Thì kết quả đã được vẽ ra sẵn trong tâm trí bạn.

Khi bạn muốn trở thành Phật, thì Phật đã xuất hiện trong tâm bạn,

Khi bạn nghĩ về đức Giêsu, đức Giêsu cũng sẽ nghĩ về bạn.

Những cây xấu xí là những cây bảo vệ rừng.

Còn những thân cây đẹp đẽ luôn bị đốn lấy gỗ trước tiên.

Những cao thủ thực sự không bao giờ tỏ ra giỏi giang hơn người khác.

Khi suy nghĩ, hãy suy nghĩ những điều lớn lao,

Khi thực hiện, hãy bắt đầu từ những điều nhỏ nhất.

Vì khi bắt đầu từ những thay đổi nhỏ trong cuộc sống,

Ta có thể tạo nên những mối nhân duyên có thể giúp ta làm nên chuyện lớn.

Ví dụ như,

Bạn muốn nói tiếng Anh giỏi?

Hãy bắt đầu từ việc học thuộc những từ tiếng Anh thông dụng in trên báo.

Bạn muốn sống khỏe mạnh?

Hãy bắt đầu ngủ sớm hơn bình thường một tiếng.

Bạn muốn giảm cân?

Hãy bắt đầu ngừng ăn khuya từ hôm nay.

Bạn có một việc quan trọng phải làm trên máy tính? Hãy bắt đầu từ việc dọn dẹp phòng máy tính.



Cách bạn suy nghĩ tạo nên lời bạn nói,

Lời bạn nói tạo nên cách bạn hành động,

Những hành động lặp đi lặp lại sẽ tạo nên thói quen Và thói quen đó sẽ trở thành cuộc sống của bạn.

Chính vì vậy việc bạn có suy nghĩ gì và bạn có hành động gì từ lúc khởi đầu

Là điều cực kỳ quan trọng.

Tâm trí là một gã khờ, không thể suy nghĩ hai việc cùng một lúc.

Chính vì vậy, chỉ “một suy nghĩ” Cũng có thể chặn đứng cả vũ trụ này.

Bất kể là chuyện tốt hay chuyện xấu, đều bắt nguồn từ những suy nghĩ đầu tiên.

Nếu biết điều khiển suy nghĩ, thì bạn có thể ngăn chặn được tai ương.



So với những lời sai trái thì chúng ta muốn nghe những lời đúng đắn hơn,

So với những lời đúng đắn ta lại muốn nghe những lời chân thành,

Nhưng hơn cả những lời chân thành,

Ta muốn nhận được những hành động giúp đỡ hết mình từ người khác nhất.

Tri thức là thứ chúng ta nói ra,

Còn trí tuệ là thứ chúng ta cẩn phải biết lắng nghe.



Người thiếu trí tuệ

Là người chỉ có suy nghĩ “Cỡ đó thì tôi biết hết.”

Nên không còn chỗ nào trống để cái mới len vào đầu. Ngược lại, người có trí tuệ

Sẽ luôn nghĩ trong lòng “Mình vẫn còn chưa biết nhiều thứ.”

Và luôn lắng nghe câu chuyện của những người khác Để từ đó tích lũy cho mình nhiều trí tuệ hơn nữa.



Người hiểu biết

Theo dõi và cảm nhận cả quy trình tổng thể cũng như những chuyện nhỏ lặt vặt.

Còn người vô tri

Chỉ muốn mọi thứ theo đúng kịch bản mình định sẵn Và chỉ biết theo dõi những cá thể nhỏ lặt vặt mà thôi.

Khi bạn bè lắng nghe ta kể về những khó khăn của mình,

Ta không mong đợi

Họ sẽ tìm ra cách giải quyết căn bản nhất cho những khó khăn đó.

Mà chỉ đơn giản, việc được lắng nghe làm ta cảm thấy được an ủi, mà biết ơn họ.

Nếu có ai tìm đến bạn và kể về những khó khăn họ đang gặp phải

Trước khi tìm cách giúp họ, hãy lắng nghe họ một cách chân thành.

Sau khi tĩnh lại và lắng nghe chính mình, tôi đã nhận ra.

Thứ tôi thực sự mong muốn

Là có người lẳng nghe tiếng tôi, hiểu những gì tôi nói, Công nhận sự tồn tại của tôi và biết được giá trị của tôi.

Vì vậy con đường từ bi thiết thực nhất tôi có thể làm lúc này

Là lắng nghe người khác và cảm thông với họ.

Người không giỏi lái xe

Thường giẫm phanh rất nhiều lần khi lái xe.

Người không biết cách nói chuyện

Thường không nghe đến cùng câu chuyện của đối phương

Mà dùng câu chuyện của bản thân mình để dừng câu chuyện của đối phương.



Con người có thể đánh lừa người khác trong một thời gian ngắn

Nhưng rất khó để lừa ai đó trong một thời gian dài.

Thời gian sẽ cho chúng ta biết

Một người nào đó đang nói những lời chân thành

Hay chỉ nói những lời đó

Vào lúc họ muốn có thứ họ cần.

Kể cả khi bạn đã lừa được người khác và có thứ mình muốn

Nhưng cuối cùng thì sự thật rằng họ đã bị bạn lừa

Sẽ đi theo bạn và người đó cả đời.



Cho dù có là người giàu sang, quyền lực đến như thế nào đi chăng nữa,

Cho dù có là người được thế gian ca ngợi đến như thế nào đi chăng nữa,

Nhưng nếu ta không ham muốn gì sự phú quý và quyền lực của họ

Thì họ cũng chỉ là người bình thường đối với ta. Chỉ khi nào ta cảm thấy ghen tị với những gì họ có Ta sẽ cảm thấy họ vĩ đại, đáng sự và bắt đầu nịnh bợ họ.



Những kẻ lừa đảo luôn chỉ nói những lời đầy lạc quan Rằng chỉ cần nghe lời họ thì chắc chắn mọi chuyện sẽ thành công.

Nếu những lời nói đó gặp đúng tham vọng của chúng ta Thì chắc chắn ta sẽ bị lừa.

Cao thủ thực sự là người biết cách làm cho đối phương nghĩ rằng mình thắng

Trong khi bản thân cao thủ đó là người đạt được tất cả những thứ mình muốn.

Vừa làm cho đối phương cảm thấy vui, vừa có được thứ mình muốn

Đó là khi bạn trở thành người chiến thắng thực sự.

Cũng lạ nhỉ.

Người ta nói rằng phần thưởng dành cho những người làm việc tốt

Chính là nhiều công việc dành cho họ hơn nữa.



“Khi còn trẻ tôi thấy cuộc sống dễ dàng lắm,
Nhưng càng sống càng thấy không phải vậy.
Cuộc sống ấy mà,
Giống như một gã đàn ông dù bạn có ra sức quyến rũ đến mấy
Cũng không thèm đến với bạn.”

- Lời thoại của Kim Nam Joo trong phim truyền hình Nữ hoàng nội trợ

Nếu bạn chịu giúp đỡ ai đó quá dễ dàng
Thì họ cũng sẽ mau chóng quên đi lòng biết ơn bạn.
Nhưng ngược lại nếu bạn đưa ra nhiều điều kiện khó khăn
Rồi mới giúp đỡ họ
Thì họ lại cảm thấy biết ơn bạn hơn rất nhiều.

Điều này thật là kỳ lạ.

—ooOoo—

Tôi là người làm công việc gì?

Khi tôi mặc áo nhà sư đi trên đường phố Manhattan, New York, thỉnh thoảng có vài chú bé da đen đột nhiên nhảy ra trước mặt tôi và bắt chước hành động như Lý Tiểu Long. Lúc đầu tôi thắc mắc không hiểu tại sao chúng lại làm vậy, nhưng đi được một lát, tôi bật cười, vì đứng trên lập trường của chúng, nếu nhìn thấy người mặc trang phục nhà sư như tôi chắc hẳn chúng sẽ nghĩ rằng "Chắc ông ấy là người biết võ thuật". Đôi khi còn có vài đứa bé bạo gan hơn đến hỏi tôi rằng tôi có biết kungfu như các nhà sư ở Thiếu Lâm tự hay không. Mỗi lần như thế, tôi lại có một ham muốn giả vờ vào thế kungfu, muốn hô lớn "Hây da", vung tay giơ chân, kèm theo ánh mắt mạnh mẽ.

Trong khi đó, những người trưởng thành khi biết rằng tôi là một nhà sư đến từ Hàn Quốc, họ thường nhìn tôi với ánh mắt tò mò và hỏi.

"Sư thường thiền kiểu gì?"

"Một ngày sư dành ra mấy tiếng để tu hành?"

Sau khi nhận được những câu hỏi này, tôi nhận ra rằng đối với người Mỹ thì đặc điểm quan trọng nhất của các nhà sư là "người tu hành ngồi thiền".

Tuy phản ứng của trẻ con và người lớn ở Mỹ khác nhau, nhưng đều có một điểm chung là nếu tôi giới thiệu mình là "nhà sư" thì họ sẽ nghĩ rằng tôi biết kungfu hoặc là một người biết ngồi thiền. Nghĩa là khi nói "Tôi là người làm công việc gì đó" thì có những khái niệm được mặc định cho công việc đó. Đó là cách suy nghĩ của người phương Tây, quyết định ai đó là người như thế nào tùy theo lời giới thiệu "Tôi là người làm công việc này".

Và khi tôi quay lại Hàn Quốc, cũng có nhiều câu hỏi khác đợi tôi. Câu đầu tiên mà những người ở Hàn Quốc hỏi tôi đa phần đều rất giống nhau.

"Hiện giờ sư đang ở chùa nào?"

"Sư đến từ chùa nào?"

Có lẽ thứ người ta quan tâm nhất về một nhà sứ, là nhà sư đó thuộc dòng nào, xuất thân từ chùa nào và hiện đang ở chùa nào.

Những người Hàn Quốc đang sống ở Mỹ Cũng tương tự, sau khi chào hỏi những người mới gặp họ sẽ hỏi nhau những câu hỏi này.

"Giờ anh hay dự lễ ở nhà thờ nào?"

"Chị có đi lễ chùa không? chị hay đi chùa nào?"

Những câu hỏi này cho chúng ta thấy người Hàn Qịiốc xem trọng xuất thân, chức vụ của một người nào đó như thế nào khi có cái nhìn đầu tiên vế người đó. Thay vì tìm hiểu xem người khác hiện tại đang làm gì và có thể làm gì, người ta lại chú trọng việc người đó hiện đang thuộc nhóm, tập thể nào hơn.

Chúng ta đang tạo nên sự khác biệt lớn trong quá trình tìm hiểu về một người nào đó - cái quá trình diễn ra hằng ngày Bất kể ở trường học hay nơi làm việc. Những câu hỏi được thốt ra không chần chừ, cùng những suy nghĩ chứa trong đó, đối với một người đang tu hành tại Mỹ như tôi là cả một bài học lớn.

Mỗi khi về Hàn Quốc, tôi luôn thắc mắc tại sao người Hàn Quốc lại chú trọng học vấn đến thế. Dĩ nhiên ở Mỹ hay các nước phương Tây khác, những người tốt nghiệp từ các trường đại học lớn hoặc có học vấn rộng cũng được công nhận và xem trọng. Nhưng việc sau khi học xong họ làm được những gì còn quan trọng hơn, và chuyện họ từng học trường nào dần dần trở nên vô nghĩa.

Một ví dụ có thật, Steve Jobs của hãng Apple, ông xin vào trường Đại học Reed của bang Oregon và nghỉ học khi chỉ mới kết thúc học kỳ đầu tiên. Nếu là người am hiểu về nền giáo dục Mỹ thì sẽ biết Reed là một trường đại học danh tiếng. Nhưng thường thì người Hàn Quốc chỉ biết đến Liên đoàn Ivy ở miền Đông Bắc nước Mỹ, nên sẽ dễ nghĩ rằng Reed là một trường đại học ở miến Tây không mấy tiếng tăm.

Nếu Steve Jobs không phải người Mỹ mà là người Hàn Quốc, thì vì lý do không có bằng cấp, chắc chắn các kế hoạch của ông sẽ gặp rất nhiều khó khăn. Hiện tại đa số người Hàn Quốc khi đánh giá một ai đó, thường họ sẽ chú ý đến chi tiết người đó đang thuộc tổ chức nào hơn là chú ý đến việc mà người đó đang làm. cho dù có nói rằng mình đang ấp ủ kế hoạch thành lập công ty Apple, thì Steve Jobs Cũng sẽ bị cho rằng "Chắc chắn ý tưởng của ông ta sẽ chẳng

có gì xuất sắc đâu" chỉ vì ông không tốt nghiệp trường Harvard, hay Princeton, Yale... và sẽ không có ai muốn giúp đỡ ông.

Tôi cảm thấy rất tiếc. Bởi tôi mơ đến một xã hội có cách đánh giá con người bắt đâu từ câu hỏi "Người đó có thể làm gì? Và người đó đang định làm gì?" Nếu đi tìm chân tướng của ai đó ở trong tổ chức hoặc trong điều kiện sống của họ, thì ta chỉ có thể thấy được "quá khứ" của người đó mà để sót "hiện tại". Chính vì vậy chỉ những người sinh ra trong hoàn cảnh tốt, tốt nghiệp trường đại học lớn, hoặc có thành tích trong quá khứ mới liên tục nhận được những cơ hội thành công. Còn những người có khả năng, có tài, chỉ vì lý do hoàn cảnh sống không tốt, không có xuất thân lẫy lừng mà đến một cơ hội để thử cũng không được chạm tới và chẳng còn con đường nào khác dành cho họ ngoài con đường thất bại.

Mỗi khi nhận được câu hỏi "Chú có biết võ kungfu không?" từ mấy đứa trẻ, hay mỗi khi nhìn thấy chúng bắt chước Lý Tiểu Long trước mặt mình, tôi lại nghe văng vẳng trong tai câu hỏi ấy.

"Rốt cuộc tôi là người làm công việc gì."

Liệu có phải vì tôi đã chểnh mảng những công việc mà mình phải làm sau khi tự xếp mình vào nhóm "nhà sư" hay không?

"Tôi đang nhìn người khác bằng con mắt nào?"

Liệu khi gặp gỡ ai đó, tôi có đánh giá giá trị của họ chỉ bằng thông tin vể tổ chức mà họ đang thuộc về?

Là một người không ngừng học hỏi và tự vấn bản thân.

Tôi cảm thấy được an ủi sau khi rút ra được một bài học từ câu hỏi của mấy đứa trẻ. Rằng tôi đang "làm gì", và tôi phải "làm gì".

Cuộc sống cũng giống như món mì tương đen.

Khi xem trên ti vi thấy người khác ăn mì tương đen Ta có cảm giác rất ngon

Nhưng đến khi chính ta gọi món đó về ăn thật thì vị của nó cũng không có gì đặc biệt.

Bây giờ có thể ta cảm thấy ghen tị với cuộc sống của người khác

Nhưng đến khi sống thử cuộc sống của họ

Ta sẽ nhận ra cuộc sống của họ cũng có những nỗi khổ sở không khác gì của mình.

Nêu có một lúc nào đó bạn cảm thấy ghen tị với người khác

Hãy tự nhủ rằng “Chẳng qua cũng chỉ là món mì tương đen mà thôi!”

Có những lúc đi ăn ở nhà hàng, thay vì gọi món muốn ăn

Ta lại chọn món khác chỉ vì rẻ hơn một nghìn won. Nhưng đến khi món ăn được dọn ra

Vừa ăn ta lại vừa cảm thấy hối hận, cả sau khi ăn xong rồi cũng vẫn tiếc nuối.

Cuộc đời rất ngắn,

Hãy chọn món mà mình muốn ăn ngay từ đầu.

Trong cuộc sống, những khoảng thời gian ta sống bình thường nhiều hơn hẳn những khoảng thời gian đặc biệt.

Như khi ta lấy số thứ tự chờ trong ngần hàng

Khi chờ thức ăn được dọn ra trong nhà hàng

Khi ngồi trên tàu điện ngầm

Khi trả lời tin nhắn của bạn bè...

Tóm lại, để hạnh phúc, thì ta phải biết tận hưởng hạnh phúc ngay cả trong những khoảng thời gian thật bình thường.

Chỉ cần tập trung, thì quyển danh bạ điện thoại cũng sẽ trở nên thú vị.

Lý do bạn không cảm thấy cuộc sống thú vị

Là vì bạn chưa thực sự tập trung vào cuộc sống của mình.



Dù có đi đến đâu cũng đừng làm khách, mà hãy hành động như chủ nhà.

Khi lên chùa, cũng như khi đến nhà thờ

Nếu nghĩ rằng mình là khách thì bạn sẽ không biết làm gì

Nhưng khi nghĩ rằng mình là chủ nhà, thì bạn sẽ tự giác trong mọi việc,

Dù chỉ là việc nhỏ như nhặt rác.

Khi làm việc trong công ty hay ở bất cứ đâu cũng đều có cùng quy luật như thế.

Ở những nước lạnh như Na Uy, Thụy Điển

Người ta thường chăm chút cho đồ nội thất, cách bài trí trong nhà

Nên họ nổi tiếng với phong cách kiến trúc và thiết kế nội thất.

Còn người Italy sống ở một đất nước ấm áp

Họ để ý đến các đồ chăm chút cho ngoại hình như quần áo, giày dép, túi xách...

Nên có rất nhiều thương hiệu thời trang nổi tiếng bắt nguồn từ đây.

Lúc này bạn đang sống trong hoàn cảnh nào Và bạn đã trở thành người như thê nào?

Khi uống một ly cà phê có giá năm nghìn won Chúng ta thường không ngại ngần gì.

Nhưng ta lại chần chừ khi mua một quyển sách Có giá chỉ khoảng gấp hai, gấp ba một ly cà phê. Tại sao lại thế?



Người ta từng thực hiện một thử nghiêm

Đưa ra hai loại rượu vang có giá lần lượt là mười lăm đô và năm mươi đô la

Rồi hỏi những người tham gia đoán xem loại nào cao cấp hơn.

Kết quả là nếu không nhìn thấy giá và nhãn mác

Thì hầu hết mọi người đều khó cảm nhận được sự khác nhau.

Việc chi trả thêm ba mươi lăm đô

Cũng chỉ là vì suy nghĩ muốn có một chút hư danh mà thôi.



Những thứ phải sử dụng lâu dài như nhà cửa hoặc đàn piano

Thay vì chọn những thứ “hơi tốt” trong phạm vi khả năng của mình

Hãy cố chọn thứ “tốt nhất” để mua.

Có thể ngay lúc này bạn nghĩ rằng thứ hơi tốt cũng đã đủ cho bạn rồi

Nhưng sau khi thời gian trôi qua, bạn sẽ cảm thấy hối hận.



Một người khách hàng tốt

Không phải là người nói “Anh là chuyên gia, nên mọi việc nhờ anh tự quyết định.”

Mà là người biết rõ mình muốn gì

Và biết cách truyền đạt ý muốn ấy.

Những khách hàng như vậy giúp cho công việc tiến hành trôi chảy hơn.

Bởi, khi người ta không nói ra ý mình

Không có nghĩa là trong lòng họ không có thứ mà họ muốn.

Khi có vấn đề xảy ra

Phải trực tiếp tìm đến người liên quan đến vấn đề ấy để giải quyết,

Còn nếu cố giải quyết bằng cách nói chuyện với những người xung quanh

Thì sự việc sẽ càng rối rắm hơn và không thể tìm ra lối thoát.

Hãy giải quyết thật gọn ghẽ, cho dù có bất tiện cũng hãy tìm đến đúng người.

Càng biết nhiều

Lại càng phải nghĩ rằng mình không biết,

Càng không biết

Đó mới là biết.



Nếu ai đó giải thích về những hiện tượng xã hội chỉ bằng vài lời ngắn gọn

Thì đó là do họ không hiểu rõ hết được những nội dung phức tạp nằm trong đó.



Khi học hỏi điều gì đó, lỗi sai lớn nhất

Chính là việc không biết mà giả vờ là biết.

Chỉ cần nói rằng mình không biết là bạn sẽ được chỉ dạy ngay lúc đó,

Còn khi đã giả vờ biết, bạn sẽ liên tục phải diễn như mình hiểu rõ dù thật ra không biết gì.

Chỉ cần bỏ đi một chút lòng tự trọng và thành thật một chút, bạn sẽ có được thứ mình cân.



Đối với tôi
Những linh hồn bị tổn thương
Còn đẹp hơn cả sự thuần khiết
Chưa từng trải qua kinh nghiêm nào.



Việc chúng ta luôn muốn thuyết phục người khác

Thực ra rất có thể là vì chính bản thân chúng ta cũng chưa hoàn toàn bị thuyết phục bởi điều mình nói.

Tôi không đi khắp phố và bảo hết người này đến người kia rằng hãy tin chuyên tôi là đàn ông.

Bởi vì, đó là điều quá rõ ràng.

Bộ trang phục đáng giá nhất trên thế gian này Chính là sự tự tin.

Khi suy nghĩ trở thành niềm tin

Ta sẽ không thấy được những hình ảnh đa dạng ở nhiều khía cạnh trong cuộc sống

Mà chỉ muốn cố chấp dựa vào niềm tin của mình

Niềm tin cứng nhắc có thể khiến ta không thấy được hiện thực trước mắt

Nên đôi khi nó là thứ nguy hiểm với chính bản thân ta.



“Anh ta đúng là người tính toán thâm hiểm” Người nói cầu này mới thực sự là người tính toán.

Để được ai đó kính trọng

Không phải là chuyện dễ dàng.

Thay vì trở nên giàu có, hãy đặt mục tiêu Trở thành người được người khác kính trọng.



Một trong những điều phúc lớn nhất trong cuộc đời chúng ta

Là việc gặp được ai đó mà bản thân mình cảm thấy đáng tôn trọng.

Bởi lẽ, ngay cả khi ta đã vương bụi thời gian và nhìn thế gian một cách mỉa mai, lạnh nhạt

Thì người mà ta tôn kính ấy, như ngọn hải đăng rực sáng trong lòng ta,

Sẽ là chuẩn mực, là lý tưởng cho cuộc sống của ta.

Cuộc sống như cầu thủ ném bóng trong bóng chày, Đôi khi chẳng vì lý do gì cả

Ném về phía chúng ta những đường bóng cong

Mà ta chẳng bao giờ có thể dự đoán trước được hướng đi của nó.

Những lúc như vậy bạn đừng tuyệt vọng,

Cũng đừng quên sự thật rằng bạn không đơn độc, Hãy cố gắng và nghĩ rằng mọi chuyện rồi cũng sẽ qua Như cái nóng của mùa hè.

Khi bước vào nửa sau những năm 30 hay bắt đầu 40 tuổi, bạn sẽ dần cảm nhận rất rõ.

“Hỡi ôi, đây là tất cả những gì cuộc đời mình có sao? Chỉ có thế này thôi sao?”

Nỗi buồn và sự hụt hẫng ấy, tôi cũng hiểu rõ.



Điều làm thay đổi cuộc sống của một người

Hơn cả những lời đúng đắn

Là tình yêu và sự quan tâm hướng tới người đó.

Chương 5. Tình yêu

“Tình yêu là món quà quý giá của cuộc sống
Dù ta có muốn hay không, nó luôn như một vị khách bất ngờ
tìm đến với ta. ”

Tôi yêu bạn,
người bình thường

Tôi yêu bạn, con người bình thường.

“Thật không ngờ sư thầy lại trực tiếp liên lạc với người bình thường như tôi.”

Tôi yêu bạn, người đã nói với tôi câu này.

Sau khi kết thúc buổi đọc kinh

Bạn đến bên tôi, bẽn lẽn đưa cho tôi chai sữa đậu nành nóng ấm

“Thưa thầy, con không có gì để biếu thầy cả.”

Nói rồi bạn biến mất như chạy trốn.

Tôi yêu bạn, con người rất ư bình thường.

Thực ra

Ngẫm lại thì

Tất cả chúng ta

Đều là những con người quá đỗi bình thường.

Cho dù có tiền, nắm nhiều quyền lực

Hay dù có nổi tiếng, đạt được nhiều thành công

Hoặc có ngoại hình xuất chúng, thông minh hơn người đi chăng nữa

Con người ta có những lúc mệt mỏi vì những mối quan hệ Có những lúc đau lòng vì gia đình

Có những lúc cảm thấy cô đơn dù đang ở bên cạnh người khác

Có những lúc muốn được người khác công nhận

Là người, ai cũng giống nhau cả thôi.

Chính vì vậy mà tôi yêu bạn

Hỡi con người tự nhận mình rất đỗi bình thường

Đang đứng trước mặt tôi.

Bạn đáng quý vô cùng.

Nếu không có tình yêu
Cuộc sống sẽ không còn ý nghĩa lớn lao, sẽ trôi qua rất nhanh
Như một cái chớp mắt, hay một mũi tên bay.
Tình yêu có khả năng làm thế gian ngừng lại ở hiện tại, ở ngay giây phút này.



Có tình yêu, bạn sẽ thấy thế gian này rất đẹp.
Bạn cảm nhận được vẻ đẹp đó, chính là vì trong bạn có tình yêu.
Vào khoảnh khắc bạn cảm thấy tình yêu khô dần đi trong cuộc sống của mình
Hãy tìm và cảm nhận những vẻ đẹp ở gần bạn.
Nơi có cái đẹp là nơi có tình yêu.



Lý do bạn trở nên đẹp đẽ,
Không phải là vì bạn xinh hơn, hấp dẫn hơn hay tài giỏi hơn người khác.
Mà là vi trên thế gian này, không có ai giống bạn.
Hãy yêu sự hiện diện đặc biệt của mình.



Tôi ngắm một vì sao giữa vô số những vì sao khác trên bầu trời đêm.
Trong số rất nhiều người trên địa cầu, người đang ngắm vì sao ấy là tôi.
Những cuộc gặp gỡ giữa con người với con người cũng vậy.
Tưởng chỉ là sự ngẫu nhiên với xác suất một phần hàng chục triệu nhưng thực ra lại là mối nhân duyên đã được định sẵn như một lẽ tất nhiên.
Tình yêu
Là ở bên cạnh nhau.
Là luôn sẵn sàng lắng nghe
Với sự chân thành ấm áp.

Là tin tưởng nhau.

Là không có lý do nào khác ngoài tình yêu.

Là dù có cho bao nhiêu đi chăng nữa cũng không thấy tiếc.

Là luôn dõi theo nhau.

Có những lúc bạn cảm thấy bối rối

Không biết cảm xúc của mình lúc này có phải là tình yêu hay không.

Có một câu hỏi sẽ giúp bạn đưa ra lời đáp

Tương tự như làm phép thử với giấy quỳ.

“Mình có thể trao hết mọi thứ của mình đi mà không thấy tiếc nuối gì không?”

Nếu câu trả lời là không tiếc bất cứ thứ gì, thì đó chính là tình yêu.

Tình yêu là yêu tất cả những gì thuộc về người ấy.

Nếu có hy vọng người ấy sẽ thay đổi thế này thế kia

Thì đó không phải tình yêu, mà là phản chiếu nguyện vọng của chính bản thân bạn.

Đừng cố sống cuộc sống của mình thông qua người mình yêu.

Hãy để người ấy được sống cuộc sống của họ, đó mới là tình yêu thực sự.



Trong những mối nhân duyên, nếu bạn thích đối phương và luôn nỗ lực

Nhưng bạn thường xuyên cảm thấy mệt mỏi, thì có thể là mối nhân duyên ấy không dành cho bạn.

Những mối nhân duyên đúng đắn thì không cần phải cực khổ cũng sẽ thành.

Nếu mối nhân duyên đó làm bạn quá sức đau khổ, thì hãy để nó qua đi.



Tình yêu không phải thứ nỗ lực là có thể có được.

Tình yêu mà phải cố gắng, thì chỉ là ngộ nhận mà thôi.

Những người tuyển chọn diễn viên đóng phim hoặc kịch phải gặp rất nhiều diễn viên,

Nhưng khi xuất hiện người phù hợp với vai diễn họ có thể nhận ra ngay từ cái nhìn đầu tiên.

Khi bạn chọn nhà mới, bạn đời hay nhẫn kim cương cũng vậy.

Nếu bạn lưỡng lự, thì có thể là do bạn chưa gặp được đúng mối duyên của mình.

Nếu yêu, hãy yêu sao cho thật đẹp.

Đừng yêu với quá nhiều lo toan

Đừng đong đo thứ này thứ kia rồi giữ lại trong lòng.

Hãy yêu với sự chắc chắn và vững vàng

Rằng mình không sợ hãi gì, cho dù gốc rễ linh hồn của mình có bị nhổ sạch đi,

Như vậy mới có thể tự hào nói rằng mình đã từng yêu chứ?

Thật ra việc ta cảm thấy mệt mỏi trong tình yêu

Không phải là vì người khác

Mà chẳng phải là vì chính bản thân mình không có sự chắc chắn đấy sao?

Hỡi các bạn trẻ,

Đừng quá dễ dàng gọi tên thứ gì đó là tình yêu

Chỉ vì một chút cảm tình của bản thân mình

Mà không nghĩ đến hành động và trách nhiệm đi kèm theo đó.



Cảm giác thích đơn thuần không thể gọi là tình yêu

Vì xuất phát của tình cảm đó không phải từ điều gì đó của đối phương

Mà là bắt đầu từ cá nhân ta.

Khi yêu, ta sẽ quan tâm đến đối phương.

Khi thể hiện sự quan tâm, làm điều gì đó cho đối phương rất quan trọng

Nhưng việc biết được và tránh làm những việc không nên làm

Cũng quan trọng vô cùng.



Con người ta rất thích dùng cái tên “quan tâm”
Để can thiệp vào việc của người khác.
Có những khi ta xen vào những việc không cần thiết và đòi giúp đỡ
Khiến cho chính bản thân mình lẫn đối phương đều mệt mỏi.
Nhưng sự quan tâm này không xuất phát từ tình yêu
Mà từ ham muốn của chính bản thân
Hoặc chỉ đơn giản là vì tâm lý muốn được khen như một đứa trẻ.
Nếu cứ ám ảnh bám lấy đối phương dựa trên danh nghĩa “tình yêu”
Thì chắc chắn trong mối quan hệ đó sẽ luôn tồn tại sự ích kỷ.
Đó chính là việc đưa đối phương vào khuôn khổ do chính mình định ra
Và cố thay đổi người đó theo hướng mình muốn.
Tình yêu thực sự, là trân trọng đối phương với tất cả những gì họ sẵn có.
Cũng như ánh nắng xuân, dùng sự ấm áp của mình
Để làm tỏa sáng những thứ sẵn có mà không làm thay đổi chúng.
Đừng cố thay đổi ai đó theo như ý mình.
Dù có yêu thương nhau nhiều bao nhiêu đi chăng nữa Nhưng nếu liên tục ở cạnh nhau quá lâu
Thì việc cảm thấy mệt mỏi là chuyện hiển nhiên.
Khi yêu hãy yêu như hai cây cột nhà
Cùng ở dưới một mái nhà
Nhưng giữ được một khoảng cách vừa phải.



Càng cố nắm giữ thì cuối cùng người cũng bỏ đi.
Còn khi thật lòng buông tay, muốn để người đi
Thì kỳ lạ, người lại không chịu rời.
Đầy là điều mà chúng ta cần phải biết.
Trong tình yêu, việc làm thật nhiều điều cho đối phương rất quan trọng
Nhưng đôi khi, chỉ cần ở bên cạnh thôi

Lại có thể thể hiện được tình cảm của mình một cách sâu sắc nhất.

—ooOoo—

Tình yêu,
trải nghiệm vĩ đại đã mất của tôi

“Hỡi người yêu dấu, giữa hai chúng ta
Có tồn tại một vị thần mà ta không biết đến tên.”

- Kahlil Gibran

Lần đầu tiên tôi đọc sách của Kahlil Gibran là năm tôi học lớp Mười. Tôi đã đắm chìm vào những câu chữ của ông khi mà tôi còn chưa biết ông là ai, ông là người nước nào. Khi đó tôi đang ở cái tuổi chưa từng có kinh nghiệm yêu đương nào, cũng chưa từng nếm trải vị đắng của cuộc đời, nhưng những câu chữ tựa như một cuộc hành hương của linh hồn ấy của ông đã thu hút tôi, bấy giờ còn đang trong tuổi dậy thì. Đến bây giờ nghĩ lại, tôi tự nhủ có thể Kahlil Gibran đã dẫn tôi đến một thế giới hoàn toàn mới trong tôi mà chính tôi cũng chưa từng biết đến.

Thông qua Ngôn sứ và Giêsu, con của con người mà tôi hiểu về tôn giáo phương Tây nhiều hơn, tôi cũng nhận ra rằng tôn giáo không phải là những tiêu chuẩn để vạch ra đâu là thiện và đâu là ác một cách cứng nhắc, mà là thứ gì đó vô

cùng đẹp đẽ và thân kỳ. Hiện tại tôi là một nhà sư, nhưng tôi luôn tôn kính Chúa Giêsu, đó có lẽ là nhờ tôi đã biết đến Kahlil Gibran ngay từ khi còn nhỏ. chính vì vậy, đến bây giờ tôi vẫn rất biết ơn ông.

Và vào cái tuổi ấy, thứ làm tôi xúc động hơn cả chính là bức thư tình yêu của Kahlil Gibran và người bạn tri kỷ của ông, Mary Haskell. Những câu thơ của họ đã làm một thiếu niên chưa từng biết đến yêu đương như tôi rung động.

Tôi đã dùng thơ của Kahlil Gibran để kết thúc những buổi học đêm dài một mình trong phòng sách.

“Tình yêu nhìn thấy được là tình yêu rất nhỏ.
Nếu đem so với
Tình yêu vĩ đại nằm phía sau nỏ...”

Sự hòa hợp thuần khiết của tình yêu và tâm linh trong thơ của Kahlil Gibran đã đem đến sự cảm động sâu sắc mà tôi chưa từng biết. Khi ấy tôi chưa từng yêu, nhưng tình yêu trong thơ của ông đã đi vào lòng tôi như thể đó là trải nghiệm của chính tôi vậy.

"Nếu tình yêu vẫy tay gọi bạn, hãy đi theo tình yêu.

Cho dù con đường ấy có khó khăn và dốc đứng như thế nào.

Nếu đôi cánh của tình yêu ôm lấy bạn, hãy trao mình cho nó.

Cho dù trong đôi cánh đó ẩn giấu những mũi dao có thể làm bạn tổn thương. "

Khi ấy, tôi đã quyết tâm rằng đến một ngày nào đó nếu tình yêu tìm đến với mình, tôi sẽ không tính toán và không lo sợ, sẵn sàng giao sự tồn tại của mình cho tình yêu ấy, giống như lời của Kahlil Gibran. Tôi tự nhủ rằng cho dù phía sau tình yêu ấy có tồn tại nỗi đau to lớn đi chăng nữa, tôi cũng sẽ kiên định bước đi trên con đường ấy.

Nhưng chắc hẳn ai cũng biết, tình yêu không phải là thứ sẽ tìm đến khi ta đã chuẩn bị sẵn sàng. Tình yêu như một tên nhóc tinh quái, ta càng để tâm thì lại càng xa ta.

Rồi bẵng đi một thời gian, một sớm thức dậy, tôi chợt nhận ra, rằng thứ tình yêu mà tôi từng chờ đợi đã tìm đến với tôi. Và thứ tình yêu ấy hoàn toàn không bị chi phối bởi suy nghĩ của tôi, mà chỉ xuất hiện khi nào nó muốn.

Là một nhà sư nên thật ngại khi kể về mối tình đâu của mình, nhưng quả thật, khi ấy mối tình đầu đã đến với tôi. Vị khách quý đầu tiên đến mở cửa trái tim tôi, bất kể tôi đã sẵn sàng hay chưa, bất kể kế hoạch hay ý chí của tôi. Tình yêu đầu tiên đúng nghĩa của tôi.

Cô ấy là một nhà truyền giáo dến từ Mỹ. Cô ấy lớn hơn tôi bảy tuổi, dạy tiếng Anh cho tôi và mấy người bạn, ngược lại chúng tôi giúp cô nói tiếng Hàn thành thục hơn. Cô ấy và tôi, ngoài việc học ngoại ngữ ra còn có rất nhiều điểm chung. Chúng tôi cùng thích nhạc của Enya, thích phim của đạo diễn Luc Besson, và cùng thích nhạc kịch kiểu như Những người khổn khổ. Vậy nên mỗi lần đi gặp cô tôi đều chuẩn bị một cuộn băng cassette có ghi những bài hát mà tôi nghĩ rằng cô sẽ thích. Và cô thì tặng cho tôi món bánh quy hoặc bánh nướng do chính tay cô làm. Tôi rất thích mỗi khi cùng học ngoại ngữ với cô, cùng cô nói chuyện về âm nhạc và triết học. Dù

chúng tôi không bao giờ gặp riêng chỉ hai người với nhau, nhưng bao giờ tôi cũng mong chờ đến những lần gặp kế tiếp. Và tôi cũng sớm biết rằng sự mong chờ ấy không chỉ là những rung động đơn thuần, mà chính là tình yêu.

Nhưng làm sao mối tình ấy có thể thành được. Ngay từ đầu số phận đã định rằng mối tình ấy chỉ có thể trở thành một mối tình đơn phương mà thôi. Với cô, tôi chỉ là một đứa trẻ. Hơn nữa, theo kế hoạch, cô sẽ trở về Mỹ sau nửa năm hoạt động truyền giáo và ở Mỹ cô Cũng đã có mối duyên lâu năm của mình. Một sự thật quá rõ ràng, vậy mà tôi vẫn... Nhưng các bạn Cũng biết, chuyện này đâu phải là chuyên có thể điều khiển theo ý mình.

Khi tình yêu đến, tình yêu sẽ không chỉ trở thành một phần nhỏ, mà là tất cả cuộc sống của chúng ta. Trừ tình yêu ra, tất cả những thứ còn lại đều trở thành thứ yếu, không còn quan trọng nữa. Mọi suy nghĩ của tôi đều xoay quanh cô ấy, những bức tường chắn được dựng nên từ bản ngã của tôi đều sụp đổ trước tình yêu, khiến tôi lâm vào tình thề không phòng bị.

Khi nghĩ đến cô ấy, tôi cảm nhận được sự hạnh phúc như đang đắm mình trong ánh nắng ấm áp ở nơi cao nhất trên thế gian này. Nhưng càng gân đến ngày cô phải quay vể Mỹ, tôi còn được trải nghiệm cảm giác cả linh hồn mình lung lay như muốn bật hết gốc rễ. Tôi đã rất hạnh phúc, và cũng đã rất đau khổ.

Trước ngày cô ấy về nước khoảng nửa tháng, tôi có cảm giác như tất cả những suy nghĩ ích kỷ trong tôi dần tan biến, và cả bản thân tôi Cũng tan biến theo. Tôi thường hay nói với mọi người rằng “Lý do chúng ta không thể gọi ‘thích’ là ‘tình yêu’, là vì tình cảm ‘thích’ không phải bắt nguồn từ đối phương, mà từ chính bản thân ta.” Khi ấy tôi có cảm giác như trong tôi chỉ có cô ấy tồn tại. Không chỉ đơn thuần là thích, mà dường như mọi thứ trong thế giới của tôi đều bắt đầu từ sự tồn tại của cô.

À! Thì ra đây là lý do mà Kahlil Gibran đã nói giữa ta và người ta yêu tồn tại một vị thần mà ta không biết đến tên! Lúc ấy tôi đã hiểu được ý nghĩa của câu thơ đó. Trước kia tôi cho rằng mình đã hiểu hết ý nghĩa của nó, nhưng một ý nghĩa hoàn toàn mới đã được ban xuống cho tôi. Sau lần đó, tôi cảm thấy mình dần trưởng thành hơn, và cách tôi nhìn mọi thứ trên thế gian cũng ít nhiều thay đổi.

Ba năm sau kể từ khi cô ấy rời Hàn Quốc, tôi nhận được một lá thư từ cô. Lá thư báo về lễ cưới sắp đến của cô. Cuối cùng cô cũng kết hôn với người yêu lâu năm của mình. Khi ấy tôi đang học đại học ở Mỹ, tuy rất muốn đón chuyến bay xuống phía Nam để chúc mừng cô, nhưng đã không thể. Tôi không có tiền, và cũng không có thời gian. Nhưng thứ thực sự ngăn tôi tham dự lễ cưới, chính là nỗi sợ hãi rằng mình sẽ đau khổ khi nhìn thấy cô ấy trong lễ cưới. Tôi chỉ có thể gửi một món quà nhỏ qua đường bưu điện để thay cho lời chúc mừng của mình.

Và lần tôi gặp lại cô ấy, là sau đó hai năm. Khi ấy tôi cùng bạn học đi du lịch khắp nước Mỹ bằng xe hơi để kỷ niệm ngày tốt nghiệp, chúng tôi đi ngang qua vùng cô sống, và tôi đã gặp cô. Chồng cô đã cùng cô đón tiếp chúng tôi rất niềm nở, anh cũng là một người tốt và lương thiện, giống như cô.

Sau khi tốt nghiệp, tôi đến sống ở thành phố Cambridge gần Boston và bắt đầu học thạc sĩ. Vào cuối thế kỷ 19, nơi mà Kahlil Gibran và gia đình chuyển đến sống đầu tiên sau khi rời khỏi Lebanon chính là vùng South End của Boston. Thời đó, South End vẫn còn là khu ổ chuột tiêu biểu của Boston, nơi tụ tập dân di cư vượt Đại Tây Dương từ Lebanon đến. Nhưng hiện nay South End đã trở thành khu dân cư xinh đẹp với những tòa nhà gạch đỏ điển hình của làn gió New England mọc san sát nhau. Kahlil Gibran đã sống ở đây và bắt đầu học tiếng Anh ở trường dành cho những đứa trẻ di cư. Nhờ có sự giúp đỡ của người thầy đã phát hiện ra năng khiếu hội họa của ông, Kahlil Gibran cũng được công nhận với tư cách là một họa sĩ. Năm 1904, khi Kahlil Gibran tổ chức buổi triển lãm cá nhân đầu tiên của mình, bà Mary Haskell, lớn hơn ồng mười tuổi, đã hoàn toàn bị chinh phục bởi tài năng, tư chất nghệ sĩ của ông và nguyện sẽ ủng hộ ông suốt đời. Và kể từ đó, Kahlil Gibran đều đặn gửi cho Mary Haskell những lá thư chứa đựng tình yêu cùng những suy ngẫm về cuộc sống. Đó chính là những lá thư đã chiếm trọn trái tim tôi những năm tôi còn ở tuổi dậy thì, và vẫn còn tồn tại sâu trong đó đến tận bây giờ.

Nếu tình yêu ngỏ lời với bạn, hãy tin tưởng
Cho dù tiếng nói của tình yêu

Có thể làm tan vỡ tất cả mọi giấc mơ của bạn. Tình yêu tồn tại là để giúp bạn trưởng thành hơn, Nhưng cũng là để làm bạn biết đau thương.

Mary Haskell vẫn đều đặn nhận những bức thư đầy tình cảm của Kahlil Gibran, rồi đến một ngày nọ bà rời Boston đến một vùng ở miền Nam nước Mỹ và ba năm sau bà báo cho Kahlil Gibran biết tin hôn lễ của mình. Những người phụ nữ lớn tuổi hơn, họ chuyển đến miền Nam và báo tin kết hôn vào ba năm sau đó. Dường như khi ấy tôi đã tự tìm ra những điểm chung giữa tình yêu của Kahlil và tình yêu non nớt của mình, để rồi từ đó nuôi lớn tình yêu ấy, gói ghém đẹp đẽ và cất giữ trong lòng mình.

Bây giờ mỗi khi nghĩ đến mối tình khi xưa, tôi không còn cảm thấy gì nữa, nhưng vào những ngày tháng ấy, tôi đã từng đau khổ đến nhường nào... Tình cảm yêu thương đã biến mất, nhưng lòng biết ơn của tôi dành cho cô đang lấp đầy chỗ trống ấy. Vì cô đã cho tôi trải nghiệm tình yêu, trải nghiệm cảm giác bản thân mình dần tan biến, cũng như cảm giác trong mình tràn ngập hình ảnh của người khác mà không phải là bản thân mình, và vì cô đã cho tôi biết được thứ cảm xúc vĩ đại và đặc biệt ấy...

Nếu cứ nghĩ rằng phải chọn người mình thích
Dựa trên điều kiện này, điều kiện kia
Thì tình yêu sẽ không bao giờ đến với bạn.
Vì tình yêu không phải là thứ bạn có thể điều khiển
Mà chính tình yêu sẽ dẫn lối yêu thương.
Không phải kiểu tình yêu cố đi tìm người làm ta hạnh phúc
Mà là thứ tình yêu khiến ta tan biến,
Khiến ta chỉ có thể yêu không sao kháng cự
Chẳng phải đó mới đúng là tình yêu thực sự hay sao?



Khi bạn yêu
Nêu bạn yêu bằng những điều kiện mình định ra
Thì sau này bạn sẽ chia tay chính vì những điều kiện đó.
Vì tình yêu là “vô điều kiện”.
Tình yêu rất dễ chịu.

Tình yêu rất ấm áp.

Tình yêu rất tự do.

Tình yêu ngây thơ như đứa trẻ.

Tình yêu không có ý đồ nào khác nữa.

Cách để có thể đo được độ thân thiết giữa mình và người khác là gì?

Là khi ở trước mặt người ấy ta có thể hành động như đứa trẻ đến mức độ nào?

Khi yêu, ai cũng hóa trẻ nhỏ.



Khi tìm trường đại học để bắt đầu đi dạy

Tôi đã nghĩ rằng chuyện tìm nơi làm việc Cũng giống như chuyện yêu đương.

Ta thích đối phương, đối phương vẫn có thể không thích ta,

Hoặc đối phương thích ta, nhưng ta lại có tình cảm ngược lại.

Để cả hai cùng thích nhau, thật không phải là chuyện dễ dàng.



Cũng giống như để nấu được nồi cơm ngon

Cần có đủ thời gian, để cơm chín tới

Thời gian để tìm hiểu nhau

Sẽ là thứ quyết định sự thành bại của tình yêu.

Thực ra trong tình yêu cần biết “vừa nóng vừa lạnh”.

Có một số người hỏi tôi rằng nếu đối phương chỉ cho mình 5,

Nhưng bản thân mình yêu đối phương hơn nên cho đối phương những 15

Thì có phải là sai lầm hay không. Thật ra tình yêu mà chỉ cho đi

Ban đầu rất đẹp, nhưng rồi khi thời gian trôi qua

Đối phương sẽ nghĩ rằng chuyện được nhận là chuyện dĩ nhiên, còn bản thân mình thì dần mệt mỏi.

Thời gian “nóng-lạnh” là khoảng thời gian để hai người cân bằng tình cảm của nhau.

Nếu có một bên thích nhiều hơn

Thì tình cảm của phía còn lại phải được cân bằng

Như vậy mới có thể bắt đầu yêu thực sự.

Điều cơ bản của “nóng-lạnh”, là cho dù có thích đến mấy cũng nên kiểm chề mình một chút.

“Thưa sư thầy, con rất hay bực mình vì vị giáo sư trẻ ấy.

Ban đầu con tưởng rằng đó là vì mình ghét anh ta nhưng khi nghĩ lại,

Đó là vì con muốn được anh ta quan tâm nhưng không thành nên mới sinh ra như thế.”

Hôm nay tôi học được một điều.

Hóa ra bực bội không lý do là một cách thể hiện của tình yêu đơn phương...



Khi học tiểu học,

Có một cô bạn gái cao to hơn tôi hay bắt nạt tôi.

Đến khi tôi biết được đó là do cô bạn ấy thích tôi,

Tôi mới bắt đầu hiểu ra tâm lý con người phức tạp đến mức nào.

Hãy nghi ngờ nếu có người mà bạn không thân thiết lại hay bắt nạt bạn một cách kỳ lạ.

Vì có khi họ làm vậy vì đang muốn được bạn quan tâm đấy.



Một trong những thứ khiến con người ta đau đớn nhất Là cảm giác mình không được quan tâm và bị làm ngơ. Hãy nhìn lại xem bạn có vô tình xa lánh ai đó không. Và hãy lắng nghe họ nói

Với suy nghĩ “Tôi muốn hiểu bạn hơn”.

Khi cảm thấy buồn vì người khác

Chúng ta thường nhớ đến khuôn mặt của những người Từng bị ta làm tổn thương bằng hình thức tương tự

Đến khi ấy ta mới thực sự cảm thấy được rằng mình đã có lỗi với họ đến nhường nào.

Không lúc nào bản chất thật của ta được phơi bày trần trụi

Như khi một mối quan hệ tan vỡ.

Hãy nhường một bước cho dù bạn đang đứng ở tận cùng của sự xấu hổ.

Một bước ấy vĩ đại hơn mười bước của ngày thường rất nhiều.

Và một bước ấy cũng sẽ giúp rút ngắn bớt thời gian đau khổ của bạn.

Bạn có biết lý do tại sao trong đầu chúng ta biết rằng đã đến lúc phải chia tay

Nhưng trong thực tế thì không làm được vậy không?

Vì tình cảm con người tồn tại ở một nơi rất sâu

Sâu hơn cả những gì cái đầu chúng ta có thể biết được. Dù cái đầu có bảo chia tay đi

Nhưng tình cảm lại tiến hành mọi thứ với tốc độ chậm hơn cái đầu rất nhiều.

Rồi đến một lúc nào đó ta lại nhận được cú giao bóng quyết định từ đối phương.

Vào khoảnh khắc nhận được cú giao bóng quyết định thông qua lời nói, hành động ấy

Tự khắc ngọn lửa ta từng giữ cho mình và đối phương trong lòng sẽ dần dần lụi tắt.

Những quả ngân hạnh rụng trên đường

Dễ khiến tôi liên tưởng đến những người tổn thương đầy mình sau khi tình yêu kết thúc.

Khi còn trên cành cây, những quả ngân hạnh ấy rất đẹp Đến khi rụng xuống và bị người ta giẫm phải, chúng lại tỏa ra cái mùi khó chịu không ngờ.

Nỗ lực để kết thúc một mối nhân duyên sao cho đẹp đẽ Cũng cần nhiều như nỗ lực đã bỏ ra khi mới cảm nhận những rung động đầu tiên, đó mới là cách ta giữ lễ với nhau.



Sau khi mối quan hệ của bạn với một ai đó hoàn toàn đổ vỡ

Mà bạn vẫn không hề kể xấu về người đó,

Thì đó chính là bằng chứng cho thấy bạn đã yêu người đó rất thật lòng.

Có những đồ vật ba năm trước tôi không thể vứt bỏ

Đến bây giờ dọn dẹp phòng lại quyết định cho chúng ra đi,
Khiến tôi có cảm giác như thế này.
Chia tay với đồ vật
Cũng giống như khi chia tay với con người
Cần có một khoảng thời gian để trái tim ta tự lành.
Sau khi chia tay
Qua một khoảng thời gian,
Nếu đang bước trên đường
Đột nhiên bạn nghĩ “Mong cho người ấy hạnh phúc”
Và không còn cảm thấy vướng bận trong lòng
Thì đó chính là tín hiệu cho hay bạn cũng đã sẵn sàng để hạnh phúc trở lại.



Câu nói những vết thương bị gây ra bởi con người sẽ được chữa lành bởi con người,

Tuyệt đối không bao giờ sai cả.

Nhưng trước khi được chữa lành

Bản thân bạn cần có thời gian để yêu thương và trân quý chính mình.

Nếu không nghỉ một nhịp mà gặp gỡ người mới ngay Thì có thể bạn không yêu thương người ấy thực sự Mà chỉ đang lợi dụng người ấy mà thôi.

Mối nhân duyên đẹp là gì?

Đó không phải là mối duyên có khởi đầu đẹp đẽ Mà chính là mối duyên có kết thúc êm đẹp.

Vì một mối nhân duyên có thể có bắt đầu không phải từ chính bạn

Những kết thúc của nó như thề nào thì chỉ tùy thuộc vào bản thân bạn mà thôi.

Chương 6. Tu hành

“Chính trái tim ta. cũng không thuận theo ý ta
Thì ta lấy gì để có thể lay chuyển người khác?”

—ooOoo—

Bài tập ngắm nhìn

Thưa sư thầy, lòng con bức bối quá. Con phải làm sao đây?”

Hãy cứ để tâm trạng ấy được tự nhiên.

Nếu tự bản thân ta không níu kéo,

Thì tâm trạng ấy sẽ từ từ tự mình thay đổi mà thôi.

Như khi ta ngắm nhìn cái cây được trồng trước sân nhà, Như khi ta ngồi bên bờ sông ngắm dòng nước chảy, Đừng quá ám ảnh bởi suy nghĩ nó là của mình,

Hãy buông bỏ và im lặng ngắm nhìn tâm trạng bức bối ấy. Sau hai đến ba phút nín thở

Và lặng lẽ quan sát kỹ

Sự thay đổi của ý nghĩa nằm sau chính từ “bức bối”

Bạn có thể nhìn thấy được sự thay đổi khẽ khàng của chính cảm xúc này.

Vì cảm giác bức bối ấy

Không phải do bạn cố tình tạo ra,

Mà là cảm xúc nhất thời nảy sinh từ các mối nhân duyên của bạn

Nên nó cũng sẽ tự biến mất giữa những mối nhân duyên.

Nếu cứ liên tục tự nhủ “Bức bối quá”, bức bối quá!” Rồi bị ám ảnh bởi cảm xúc ấy

Thì cho dù trạng thái cảm xúc có thay đổi tâm trạng “bức bối” ban đầu vẫn sẽ quay trở lại và sẽ càng ngày càng lớn dần lên mà thôi.

Chính vì vậy, hãy dừng những câu tự nhủ và buông bỏ suy nghĩ ấy

Bạn chỉ cần nhận biết được cảm xúc của mình khi nó xuất hiện

Và im lặng quan sát sự thay đổi của nó mà thôi.

Khi lòng chúng ta chạy theo thế gian

Thì giữa thế gian bộn bề nó sẽ dễ dàng bị cuốn đi mất.

Nhưng khi lòng chúng ta hướng vào chính nội tâm mình Thì cho dù thế gian có hỗn loạn đến mấy

Tấm lòng ấy vẫn giữ được trọng tâm và dễ dàng tìm được bình yên.

Có rất nhiều người hỏi tôi, phải làm gì thì mới có thể giải phóng được lòng mình.

Nếu cứ suy nghĩ “Phải giải phóng lòng mình thôi...” rồi cố gắng thực hiện

Thì có khi càng làm cho lòng mình thêm phức tạp.

Vì thật ra “Phải giải phóng lòng mình thôi...” Cũng đã là một suy nghĩ làm ta phải bận lòng rồi.

Vậy phải làm sao để không nghĩ nữa và cho lòng mình được nghỉ ngơi?

Câu trả lời là hãy ngắm nhìn những suy nghĩ trong lòng mình.

Giây phút bạn ngắm nhìn chúng, là giây phút tất cả được nghỉ ngơi.

Ý thức của con người thường hướng về phía bên ngoài.

Vì vậy chúng ta thường nói chuyện về người khác

Hoặc những chuyện xảy ra bên ngoài, chứ ít khi nói về mình.

Ngược lại, người tu hành phải biết chuyên ý thức ấy hướng vào lòng mình

Để sửa thói quen chỉ chuyên nói về người khác Và ngắm nhìn lòng mình, hiểu về nó nhiều hơn.



Hãy chú ý theo dõi thử một lần.

Trong số những lời bạn nói ra hằng ngày

Có bao nhiêu lời nói thực sự là của bạn

Và bao nhiêu lời là những lời bạn vay mượn của người khác

Rồi biến nó thành lời nói của mình?

Trong một ngày, bạn nói được bao nhiêu lời của chính bạn?

Và cái gọi là lời của chính bạn, có thực sự tồn tại hay không?

Trong bản thân ta

Luôn có một người im lặng theo dõi những chuyện xảy ra bên ngoài.

Dù sự việc bên ngoài có thay đổi liên tục

Ý thức của người theo dõi này vẫn không bị ảnh hưởng Và luôn được đặt ở hiện tại này.

Nguyên do của những nỗi đau trong cuộc sống

Là đôi khi ta quên mất người theo dõi trong lòng mình Và bị cuốn theo những sự kiện, đối tượng xảy ra ở bên ngoài.



Nếu bạn muốn sống mà có thể suy nghĩ ít đi,

Thật ra rất đơn giản.

Hãy để lòng mình ở hiện tại.

Mọi suy nghĩ và lo lắng đều thường hướng về quá khứ hoặc tương lai.

Bạn có thể nghĩ về hiện tại không?

Bạn có thể tìm ra suy nghĩ nào về chính thời điểm này không?

Hãy thử xem. Thề nào? Bạn không thể, đúng không?

Nếu bạn đặt lòng mình vào hiện tại, thì những suy nghĩ của bạn sẽ được nghỉ ngơi.



Nếu bạn không cố níu kéo

Những cảm xúc dâng lên trong lòng mình bằng suy nghĩ

Thì khi thời gian trôi qua những cảm xúc ấy sẽ thay đổi và biến mất một cách tự nhiên.

Chỉ cần bản thân ta không cố giữ cảm xúc bằng những ý nghĩ và lời nói

Thì những cảm xúc khó chịu trong lòng

Sẽ tự tìm cách giải phóng chính mình ra khỏi bản thân ta

Mà không cân đến sự nỗ lực của ta.

Nếu bạn cảm thấy muộn phiền

Đừng liên tục than vãn “Tôi đang buồn” với người khác.

Nếu bạn muốn thoát ra khỏi nỗi muộn phiến

Thì hãy nhìn thẳng vào nó.

Bạn sẽ nhìn thấy được sự thay đổi của nỗi muộn phiền.

Chính vì vậy nỗi muộn phiền, cũng chỉ là thứ trống rỗng mà thôi.

Những thứ trước chưa hề có bỗng dưng bây giờ xuất hiện

Cũng sẽ biến mất toàn bộ khi thời gian trôi qua.

Cho dù bạn có cảm nhận được tiếng chuông trong tâm hồn sau khi nghe bài giảng,

Hay bạn nhìn thấy đức Phật hay bất kỳ vị thánh nhân nào khác trước mặt mình,

Thì tất cả cũng chỉ là trò đùa của tâm trí bạn mà thôi.

Thứ mà những người tu hành tìm kiếm

Là những thứ vốn hiện hữu ngay từ đầu

Chứ không phải tìm kiếm những thứ chưa hề có rồi bỗng dưng xuất hiện.

Tâm trí là kẻ không thể thực hiện hai suy nghĩ cùng một lúc.

Bạn hãy thử xem mình có thể có hai suy nghĩ cùng một lúc được hay không.

Thế nào, bạn có thể làm thế không?

Khi đang suy nghĩ một điều gì đó

Chính tâm trí ta không thể nhận thức được rằng mình đang suy nghĩ.

Bạn chỉ có thể nhận ra "À mình đã suy nghĩ về chuyện đó" sau khi suy nghĩ đã dứt.

Hãy thử xem có đúng như vậy không.

Hãy thử xem khi nào thì bạn nhận thức được rằng mình đang suy nghĩ.

Khi bạn đang suy nghĩ hay sau khi dòng suy nghĩ ấy đã ngừng?

Việc bản thân mình khổng biết rằng mình đang suy nghĩ,

Việc bản thân đang làm một việc gì mà không hề hay biết rằng mình đang làm việc đó,

Thật kỳ lạ, phải không?

Chính vì vậy mà người ta mới nói đang mở mắt không có nghĩa là mình đang thức tỉnh đâu.

"Thức tỉnh" có nghĩa là ngay lập tức nhận thức được Khi có chuyện gì đang xảy ra trong tâm trí ta.

"Thức tỉnh" không phải là làm theo

Những suy nghĩ hay cảm giác khi chúng xuất hiện

Mà chính là việc nhận ra được rằng bản thân đang có suy nghĩ, cảm giác đó.

Thường khi đang ăn chúng ta không bao giờ nhận ra.

Đến khi ăn xong rồi

Mới biết mình đã ăn nhiều đến mức nào.

Việc tu hành bắt đầu từ những khoảnh khắc thức tỉnh.

Người nhận biết được mình đã ăn bao nhiêu ngay khi đang ăn

Là người đã khổ công tu hành.

Ý thức của ta thường không biết trong vô thức thứ ta thực sự muốn là gì.

Ý thức bảo ta rằng thứ ta muốn là thứ này
Nhưng đến khi giành được thứ đó rồi
Ta mới nhận ra nó không phải là thứ ta khao khát muốn có.

Nếu muốn nghe được trong vô thức mình nói gì, hãy bắt đầu cầu nguyện.

Lời cầu nguyện sâu sắc chính là con đường đặc biệt
Giúp ta có thể nghe thấy được tiếng nói vô thức của mình.
Ý thức của chúng ta muốn tiền của, quyền lực, danh vọng
Nhưng sâu trong tiềm thức, ta luôn hướng đến tình yêu,
Sự hòa hợp, sự đồng cảm, thấu hiểu, hài hước, cái đẹp, sự mới mẻ và sự tĩnh lặng vượt lên trên chính bản thân ta.

Tĩnh lặng không có nghĩa là hoàn toàn trống rỗng.
Nếu lắng tai nghe sự tĩnh lặng
Ta có thể cảm nhận được muôn vàn chuyển động của thế gian.
Bạn hãy vừa lắng nghe những chuyển động ấy vừa tự hỏi.
Rằng mình đang nghe thấy gì. Rằng chủ nhân của chuyển động ấy là ai.

Đến lúc ấy bạn sẽ mơ hồ nhận ra.
Rằng thật ra vốn không có người nghe, chỉ có hành động nghe mà thôi.



Khi ngắm nước ta sẽ trở thành nước
Khi ngắm hoa ta sẽ trở thành hoa
Ta ngồi đây ngắm đóa hoa trôi theo dòng nước.

- Đại đức Seo Ong



Càng khỏe mạnh ta càng có cảm giác cơ thể mình không tồn tại.
Dĩ nhiên là chuyện cơ thể ta không tồn tại không phải là sự thật.
Mọi chuyện càng diễn ra tự nhiên
Càng khiến ta cảm thấy như mình không hề nỗ lực chút nào.

Nhưng dĩ nhiên không phải là ta đã không nỗ lực.

Ngỡ không có nhưng vốn dĩ đã có, đó chính là bản tính của chúng ta, và cũng là chân lý.

Ngày xưa, có một thứ gọi là tâm trí.

Vì chỉ có một mình nên tâm trí cảm thấy buồn

Đã tự chia mình làm hai.

Nhưng vì cả hai đều biết mình vốn là một

Nên dù chơi với nhau nhưng cả hai vẫn không thấy vui,

Cũng giống như một ván cờ tướng mà hai bên đen trắng đều do một người tự chơi.

Vì vậy tâm trí đã quyết định quên đi sự thật rằng cả hai đã từng là một.

Cứ thế rồi thời gian trôi qua

Tâm trí hoàn toàn quên đi sự thật này.

Đây chính là trạng thái của chúng ta ngay lúc này.

Khi nhận ra sự thật rằng cả hai đã từng là một

Thì ta sẽ nhận ra rằng cuộc sống chỉ là một vở kịch.

Với những người hiểu sự thật này, ưu điểm lớn nhất của họ chính là sự hài hước.

Những trạng thái như yên bình, thánh thiện, hiền hòa

Đều được xếp sau hài hước một bậc.

Dù gì cuộc sống cũng chỉ là một vở kịch Vậy hãy diễn sao cho thật hay.

Nếu bạn vẽ cuộc sống mà mình mong muốn vào khung tranh tâm trí

Thì đến một lúc nào đó bức tranh sẽ sống dậy và trở thành sự thật.

Vi vậy hãy vẽ một bức tranh thật đẹp

Mà trong đó bản thân bạn và những người khác cùng sống với nhau thật hạnh phúc.

—ooOoo—

Hãy kết thân với tâm trí của mình

Kể từ khi tôi bắt đầu dùng Twitter để kết nối và trò chuyện với nhiều người hơn, có rất nhiều bạn trẻ đã gửi câu hỏi cho tôi. Những câu hỏi về chuyện yêu đương khó gỡ, về những vấn đề phát sinh trong quan hệ giữa người với người, về những bất hòa trong gia đình, về những ước mơ vẫn chưa thành hiện thực, về việc kiếm việc làm... Trong số đó dạng câu hỏi tôi nhận được nhiều nhất là làm cách nào để có thể giữ được tầm mình bình tĩnh khi các cảm xúc tiêu cực như nổi giận, bực bội, uất hận, thất vọng... ập đến.

Thật ra khi nhận được những câu hỏi này, tôi nghĩ rằng việc họ đặt câu hỏi có nghĩa là họ đã thành công được một nửa rồi. Bởi họ đã nhận ra được trạng thái của bản thân khi gặp khó khăn vì những ảnh hưởng do cảm xúc tiêu cực đem lại. Chính vì vậy họ mới đem những câu hỏi làm sao để thoát khỏi trạng thái ấy đến cho một nhà sư rất chăm chỉ dùng Twitter như tôi để tìm câu trả lời.

Nhưng vấn đề là, rất nhiều người khi cảm nhận được những cảm xúc ấy chỉ nghĩ đến việc mình phải làm sao để khống chế chúng. Họ gần như không hề nghĩ rằng mình cần phải hiểu được chúng. Nói cách khác, khi những cảm xúc tiêu cực xuất hiện trong tâm trí, người ta chỉ nghĩ đến việc bằng mọi cách phải thoát ra khỏi nó, chứ không hề có ý định hiểu về trạng thái tâm hồn mình lúc đó cũng như không muốn kết thân với nó chút nào. Có lẽ vì vậy mà người ta hay nói “điều khiển tâm trí” hay “khống chế tâm trí” chứ không dùng những từ như “tìm hiểu tâm trí” hay “kết thân với tâm trí”.

Nhưng chắc chắn những người đã từng cố thay đổi những cảm xúc như phẫn nộ, bực bội, ghét bỏ... sẽ biết rất rõ, việc thay đổi chúng chẳng phải là việc dễ dàng gì. Giả như ta gọi những cảm xúc như phẫn nộ, ghét bỏ là đất bùn, và tâm trí ta là nước, thì khi thả đất vào trong nước, nước liền hóa đen. Việc tìm cách thoát khỏi tâm trạng tiêu cực cũng giống như việc tìm cách để số đất bùn trong nước ấy nhanh chóng lắng xuống vậy.

Bạn muốn nhanh chóng làm đất bùn lắng xuống, muốn xóa đi những tâm trạng xấu và duy trì sự tĩnh lặng của tâm trí mình, và bạn

cho tay vào nước, tức tâm trí mình, và cố đè đất bùn xuống đáy. Kết quả như thế nào? Chẳng phải vì những chuyển động của bàn tay mà đất bùn càng làm nước vẩn đục hơn đấy sao? Ví dụ như khi ta ghen tị với ai đó và bắt đầu cảm thấy ghét họ, ta càng cố suy nghĩ đến chuyện khác để xóa cảm xúc ấy đi thì chẳng phải cảm xúc ấy càng liên tục xuất hiện đó sao? Chính vì vậy, nếu ta cứ nghĩ rằng mình phải quyết tâm để thay đổi cảm xúc và muốn bước sâu vào tâm trí của mình để hành động, thì không những vấn đề cơ bản nhất vẫn không được giải quyết mà có khi trạng thái tâm trí ta còn tệ hơn.

Vậy chúng ta phải làm gì? Chúng ta phải làm thế nào mới có thể hiểu được tâm trạng đang bị vấy bẩn như nước bùn đen và tự mình thoát ra khỏi nó? Thật ra câu trả lời thực ra rất đơn giản.

Đầu tiên, hãy đứng ở lập trường của người thứ ba, lùi lại một bước và quan sát tâm trạng của bản thân như đang xem phim vậy. Chẳng phải mỗi khi chúng ta muốn tìm hiểu một đối tượng mình không biết rõ, chỉ cần bỏ đi những suy nghĩ vốn có và quan sát đối tượng đó là có thể hiểu được dễ dàng hơn sao? Nghĩa là đừng bước vào bên trong tâm trạng đang rối bời như bát nước đục dể tìm cách giải quyết, mà hãy bước ra khỏi đó, theo dõi nó bằng sự im lặng của mình.

Khi đó, thứ quan trọng nhất là người quan sát không nên quá để tầm đến những cơn giận, sự bực mình, nỗi bất an hay lòng đố kỵ, mà phải tập trung vào nguồn năng lượng đang điều khiển chúng. Cũng như tấm gương không chọn mình sẽ phản chiếu thứ gì và không phản chiếu thứ gì, lúc này bạn sẽ im lặng và theo dõi được nguồn năng lượng của các cảm xúc chứ không chỉ tập trung vào một cảm xúc. Và cũng như tấm gương, không bao giờ lên tiếng đánh giá những thứ mà nó phản chiếu, bạn đừng nhận xét gì cả, mà hãy chỉ im lặng ngắm nhìn.

Khi ngắm nhìn tâm trí mình với lập trường của một khán giả, bạn sẽ cảm nhận được ý thức của mình đã lùi lại một bước, cảm giác như đang dứng phía sau lý trí và theo dõi mọi thứ. Và chỉ một lát sau đó, bạn sẽ nhìn thấy được trạng thái cảm xúc khó chịu của mình từ từ chuyển thành một trạng thái khác hoàn toàn.

Nói tóm lại, bạn không cần phải bước vào trong cảm xúc của mình và cố gắng thay đổi nó, mà chỉ cần im lặng quan sát thì chẳng

bao lâu sau bạn sẽ nhìn thấy được sự thay đổi của cảm xúc trong mình. Nếu cứ cố gắng thay đổi cảm xúc, chưa biết chừng bạn sẽ chỉ càng làm cho cảm xúc ấy trở nên phức tạp hơn mà thôi.

Chắc chắn sẽ có ai đó hỏi rằng "Cứ im lặng nhìn thì có gì hay?", "Chẳng phải làm vậy là trốn tránh hiện thực sao?"

Không phải vậy. Phương pháp này không phải là trốn tránh sự thật mà ngược lại, là nhìn thẳng vào sự thật. Nhìn nhận sự thật, với bản chất vốn có của nó. Nếu bắt đầu luyện tập cách nhìn trực diện vào những gì xảy ra trong tâm trí mình, đến một lúc nào đó bạn sẽ nhận ra. Rằng những cảm xúc xuất hiện trong tâm trí bạn không hề có thực thể cố định nào, và những cảm xúc ấy chỉ như những đám mây, tự xuất hiện trong khoảng hư vô tâm trí và rồi cũng nhanh chóng tự biến mất khỏi đó, không liên quan đến ý thức của ta. Nếu bạn thấu hiểu được điều này, thì khi những cảm xúc giận dữ, bực bội, bất an... xuất hiện, bạn sẽ không bị chúng điều khiển nữa. Bạn sẽ không cố níu kéo chúng vì nghĩ chúng là của mình. Vì chúng chỉ đơn giản là những vị khách, chỉ tạm dừng trong tâm trí ta một lát rồi sẽ ra đi, như những đám mây trôi.

Đừng cố gắng điều khiển tâm trí mình. Hãy làm thân với tâm trí và im lặng dõi theo nó.

Khi bị tổn thương và nuôi ý muốn phục thù Bạn sẽ chỉ nhìn thấy nỗi đau của chính mình.

Thay vào đó nếu bình tĩnh lại

Đánh thức ánh sáng từ bi trong mình và nỗ lực để hiểu được đối phương

Bạn sẽ nhận ra sự thật

Rằng người làm bạn tổn thương thực ra cũng đang chịu tổn thương rất nhiều.

Bạn nổi giận, nhưng lại không thể điều khiển được cơn giận, Nghĩa là cơn giận không nghe lời bạn...

Vậy làm sao bạn có thể gọi cơn giận đó là "cơn giận của bạn" được?

Nếu nó là của bạn, vậy bạn phải điều khiển được nó theo ý của bạn chứ?

Khi vị khách mang "cơn giận" đến, hãy yên lặng chờ cho đến lúc nó rời đi.



Những cảm xúc xuất hiện trong tâm trí Không phải thứ muốn bỏ là có thể bỏ được.

Những cảm giác và suy nghĩ xuất hiện trong tâm trí Thật ra không thuộc sở hữu của chính ta.

Chúng chỉ giống như những đám mây không chủ

Hiện hữu nhất thời vì một số điều kiện và nguyên nhân.

Hãy tự nhắc mình, suy nghĩ và cảm xúc chỉ là vị khách qua đường

Và lùi lại một bước, im lặng quan sát chúng.

Trong tâm trí mỗi chúng ta đều có nhà độc tài Hitler và Mẹ Teresa hiện diện.

Nếu ta xây dựng bản thân mình trên nền tảng của sự sợ hãi và thù hận

Ta sẽ trở thành Hitler.

Nếu lòng từ bi và sự cảm thông đối với người khác mạnh hơn Ta sẽ trở thành Mẹ Teresa.

Nếu có ai đó nói “Không được” với bạn

Đừng nổi giận hay tranh cãi, mà hãy đáp “Vâng”.

Một tình huống mới

Sẽ dẫn ta đến một thế giới mới, mở ra một cánh cửa mới cho ta.

Khi có ai đó nói “Không được” với bạn

Bạn càng phản kháng thì tình huống càng không thể thay đổi và sẽ chỉ có bạn mệt mỏi mà thôi.

Bất kỳ cảm xúc, sự việc, hiện tượng nào

Nếu không phải là thứ đã vốn có mà chỉ mới xuất hiện

Thì sau một thời gian, chúng sẽ biến đổi và tự biến mất.

Những người đi tìm chân lý vĩnh cửu

Thì không nên bị ám ảnh bởi những thứ liên tục xuất hiện và biến mất như thế.

Có những lúc ta xem phim nhưng giữa chừng dừng lại không xem nữa.

Đó là những lúc nhân vật chính hiền lành vẫn cứ hiền lành, còn kẻ xấu vẫn hoàn xấu.

Con người ta không có ai hiền lành mãi, cũng không có ai xấu xa mãi.

Tùy vào con người, hoàn cảnh, nhàn duyên, và tùy vào quan điểm của người đánh giá

Mà con người ta khi tốt, khi không.

Xưa, vị lai và nay, đâu có sự kiện này:

Người hoàn toàn bị chê, người trọn vẹn được khen.

Lời khen cũng như lời phê phán, đều là bất khả kháng Chỉ là những lời con người ta nói vì danh dự và lợi ích của mình mà thôi.

- Kỉnh Pháp Cú, Phẩm Phẫn nộ

Khi nghe ai đó phê phán người khác

Có thể bạn sẽ nghĩ rằng người bị phê phán đã làm chuyên gì đó đáng bị phê phán.

Nhưng nếu chú tâm nghe kỹ hơn một chút,

Thực ra người phê phán đang lớn tiếng

Vì người kia không chịu nghe theo lời của mình.

Vì vậy đừng để những gì nhìn thấy thoáng qua đánh lừa bạn!

Việc chê bai người khác

Chính là vì bản thân người chê cảm thấy bất an về chính mình.

Có một người bạn

Bắt đầu nói xấu một người mà ta ghét.

A ha! Ta hào hứng hùa theo.

Rồi sau khi chào tạm biệt người bạn đó, ta chợt nghĩ.

Nếu ta không có mặt ở đó, chắc người bạn đó cũng nói xấu về ta giống như vậy chứ?

Dù khiến bạn thích thú trong giây lát, nhưng xét cho cùng nói xấu người khác là làm hại chính mình.

Lý do bạn cảm thấy tôi sống vô tư và lương thiện

Chính là vì bản thân bạn cũng vô tư và lương thiện đấy thôi.

Việc làm cho bạn bè, gia đình, đồng nghiệp, những người xung quanh ta

Cảm thấy thoải mái, chính là một cách tu hành.

Được những người mình không quen biết, những người ở nơi xa xôi kính trọng

Thì cũng có ý nghĩa gì đâu?

Trong khi những người ở quanh ta
Lại đang mệt mỏi vì chính ta.
Cái gọi là sự tôn trọng của những người ta không quen
Chỉ là những tưởng tượng của họ về một hư ảnh không phải ta. Là giả dối.
Có người hỏi tôi
Khi hạ mình xuống chẳng phải là mình chịu thua những người khác hay sao.
Nhưng nếu chịu thua một chút để đạt được thành tựu lớn hơn
Thì đó chính là cách ta chiến thắng.
Chỉ cần cúi đầu một lát, tâm hồn sẽ có được sự bình an, gia đình sẽ có được hạnh phúc
Một kết quả tốt đẹp.



Những người mắc "bệnh đạo đức" thường dễ dàng phán xét người khác.

Đó là vì họ là những người chưa trưởng thành, không tự nhìn thấy được những khiếm khuyết của chính mình.

Bạn bị giao những việc không liên quan đến nghiệp vụ chỉ vì lý do bạn là cấp dưới.

Khi bạn bắt đầu cảm thấy bực mình, đừng suy nghĩ mãi về việc đó, cũng đừng tỏ vẻ bực bội.

Hãy cứ làm công việc mà cấp trên giao cho bạn.

Nếu bực mình, thì một chuyện nhỏ sẽ trở nên mệt mỏi hơn gấp nhiều lần và khiến bạn căng thẳng.

Chỉ cần làm xong việc là bạn có thể quên nó ngay thôi mà chẳng phải vậy sao?



Đừng cố thay đổi những người xung quanh sao cho vừa ý bạn
Cách nhanh nhất là bạn hãy từ bỏ tham vọng thay đổi họ.
Chính bạn còn không thể điều chỉnh bản thân theo ý mình được
Thì làm sao bạn có thể thay dổi người khác theo ý mình?



Có những thứ khi còn trẻ tôi rất thích, nhưng bây giờ thì không.

Gió điều hòa, thức ăn ở nhà hàng buffet, phim kinh dị, đi máy bay, thành phố lớn, chơi suốt dêm...

Có những thứ khi còn trẻ tôi ghét vô cùng, nhưng bây giờ lại thích.

Cơm ngũ cốc, đi bộ, thiển, ở một mình, Mozart, tập thể dục, trà...

Chính tôi cũng không rõ từ khi nào mình đã thay đổi. Và ngay lúc này tôi cũng đang thay đổi.

Đừng bị trói buộc bởi quá khứ và than trách người đời sao quá đổi thay.

Ví nếu ta lấy thước đo quá khứ để đánh giá hiện tại, chắc chắn sẽ cảm thấy buồn.

Hãy tiếp nhận sự thay đổi.

Vi dù muốn dù không, thế gian và bản thân ta vẫn liên tục thay đổi từng ngày.

Vô sở hữu

Không có nghĩa là không sở hữu thứ gì cả

Mà nghĩa là không bị ám ảnh bởi những thứ mình đang có.

Khi cảm thấy đã đến lúc, phải biết cách từ bỏ tất cả và ra đi, vậy mới là tự do thực sự.

Ngược lại, chừng nào còn cảm thấy thèm khát vì mình không có được thứ gì đó

Thì đó chỉ là chịu đựng mà sống dưới cái danh vô sở hữu chứ không phải là vô sở hữu thực sự.

Những vị đại sư được các sư khác tôn trọng

Không phải vì họ giỏi kinh văn

Không phải vì họ có vẻ ngoài chững chạc

Không phải vì họ tốt nghiệp trường đại học nổi tiếng

Không phải vì họ là trụ trì của những ngôi chùa lớn

Không phải vì họ đoán được tương lai

Không phải vì họ biết chữa lành bệnh cho người khác

Mà vì họ biết cách chỉ bảo các sư trẻ hơn bằng “đức hạnh”.

Được gọi là đại sư, không có nghĩa là lùi ra sau và không làm gì cả

Mà là dùng hình ảnh tu hành của mình

Để làm cảm hóa các sư khác, giúp họ biết cách từ bỏ dễ dàng hơn.

Nếu người tu hành nhìn lại mình và bắt đầu giác ngộ

Thì họ có thể học được nhiều thứ từ cả những đứa trẻ đi qua đường

Và học được nhiều điều ngay cả khi bị người khác khinh rẻ.

Thực ra tất cả mọi người trên thề gian này đều là thầy của chúng ta.

Người giúp ta tự nhìn lại tâm trí mình

Không phải là người đối xử tốt với ta hay khen ngợi ta.

Việc tìm hiểu về bản thân mình

Luôn nhờ có những người

Chê bai, nổi giận với ta

Làm ta cảm thấy thất vọng, khiến ta gặp khó khăn. Chính những người đó mới là hóa thân của Bồ tát.

Có một cách để đánh giá ai là người tu hành thực sự. Hãy khen họ hết lời và hãy phê phán họ hết lời. Nếu ai bị dao động bởi những lời nói này

Có nghĩa là họ đã mất đi cái gốc căn bản nhất của người tu hành.

Cảm giấc oan ức khỉ bị người khấc chửi mắng Và cảm giác khoái chí khi được người khác khen ngợi Thực ra không phải là hai cảm giác khác nhau.



Là người tu hành, khi sống chung với nhiều người Phải sống sao cho giống khi sống một mình

Và khi sống một mình

Phải sống sao cho giống khi sống với nhiều người.



Được cùng người khác chia sẻ những câu chuyện sâu sắc, chân thật nhất

Và đồng cảm với họ, là một điều hạnh phúc.

Nhưng đừng chỉ cố tìm đối tượng để chia sẻ ở bên ngoài.

Hãy tìm hiểu về tâm trí mình và hãy hiểu thấu được nó.

điều này sẽ mang đến cho bạn sự tự do và cảm giác hạnh phúc không gì so sánh được.

Người đắc đạo

Phải có sức mạnh để kìm nén, không lên tiếng nói là mình biết dù đã biết

Phải có sức mạnh tuy có thể thay đổi người khác

Nhưng vẫn để họ tự mình học được bằng chính sức mình.

Thứ đạo mà luôn muốn trưng ra cho người khác thấy chỉ là đạo chưa chín hẳn mà thôi.

Chương 7. Nhiệt huyết

“Tôi không sợ chuyện mình già đi
Nhưng tôi sợ nhiệt huyết của mình sẽ dẫn nguội lạnh.

—ooOoo—

Bản thân mình có đúng hay không không quan trọng việc tất cả cùng được hạnh phúc còn quan trọng hơn rất nhiều

Con người ta ai cũng có
Những niềm tin, giá trị quan, suy nghĩ
Mà không bao giờ chịu thua người khác.
Khi nhìn từ quan điểm của mình, điều đó là đúng
Nhưng thật đáng tiếc, sẽ có rất nhiều lần
Ta gặp phải những người không nghĩ giống ta
Thậm chí còn có người suy nghĩ hoàn toàn ngược lại nữa.
Kể cả giữa gia đình, bạn thân, người yêu
Vì khác giá trị quan
Vì khác tư tưởng chính trị
Vì khác tôn giáo
Mà đôi khi rất khó nói chuyên về những vấn đề này.
Để rồi khi bắt đầu nói về chúng
Đến một thời điểm nào đó
Ta bắt đầu lớn tiếng,
Chen cả cảm xúc gay gắt vào để cố chứng minh là mình đúng.
Thế nhưng
Sau khi những cuộc nói chuyện ấy kết thúc
Chẳng phải chỉ có sự tổn thương còn đọng lại thôi sao?
Trước khi nói điều gì, ta cần phải suy nghĩ kỹ
Liệu có ai bị tổn thương, hay chính bản thân ta có bị tổn thương
Bởi sự đơn giản và đơn thuần trong suy nghĩ của mình hay không.
Từ lúc này
Thay vì chỉ quan tâm đến niềm tin hay lý tưởng cao quý của bản thân
Ta hãy quan tâm đến người đang ngồi trước mặt mình.
Đừng quên rằng, có người còn quan trọng hơn cả mọi niềm tin và lý tưởng
Đang ngồi trước mặt ta.

Việc ta cố gắng thuyết phục người khác rằng suy nghĩ của ta là đúng

Nói cho cùng cũng chỉ là hành động của tự ngã, của cái tôi mà thôi.

Dù có cố chứng minh mình đúng bằng những hành động ấy

Thì cuối cùng cũng sẽ không có ai cảm thấy hạnh phúc đâu.

Để trở thành một người trưởng thành

Phải luôn nghĩ rằng người đang đứng trước mặt ta

Cũng là một người đang theo đuổi hạnh phúc giống như ta

Và đôi khi phải biết bỏ đi suy nghĩ khăng khăng là mình đúng.

Đừng quên rằng

Chuyện ta có đúng hay khổng không quan trọng

Mà hạnh phúc của tất cả mọi người quan trọng hơn rất nhiều.

Thay vì trở thành người thông minh hay nói những điều đúng đắn và phê bình người khác

Hãy trở thành người có tấm lòng ấm áp luôn cố gắng chia sẻ với mọi người,

Người biết chấp nhận cả những thiếu sót của bạn mình,

Người biết cảm nhận nỗi đau của người khác.



Cho dù có chủ động gặp gỡ để thuyết phục đối phương Nhưng nếu không thể làm đối phương cảm thấy rằng mình hiểu được lập trường của họ

Thì chắc chắn họ sẽ không bị bạn thuyết phục.

Đừng chỉ nói những điều mình muốn nói, mà phải biết lắng nghe và tôn trọng những suy nghĩ của đối phương.

Những tranh cãi, đối lập nhiều vô vàn trong cuộc sống chúng ta

Có thể được tháo gỡ bằng cách tập đứng ở địa vị của đối phương mà cảm nhận.

Hãy tạo cho mình thói quen suy nghĩ trên lập trường của người khác.

Người chỉ biết suy nghĩ cho mình là người thiếu trưởng thành, không khác gì đứa trẻ con.

Khi tranh cãi xem ai sai ai đúng

Người nổi giận trước nhất

Chính là người thua.

Phê phán thì rất dễ.

Nhưng khi người lên tiếng phê phán ấy tự mình bắt tay vào thực hiện công việc

Thì mới biết rằng mọi chuyện chẳng hề dễ dàng gì.

Theo đó, những lời phê phán mà không kèm theo hướng giải quyết

Thì chẳng hơn gì

Hành vi làm thỏa mãn cái tôi của chính người phê phán mà thôi.

Khi nghe được những lời làm mình bực bội Đừng vội soạn tin nhắn hay email trả lời lại ngay. Người hiểu biết trước hết sẽ tìm đến giấc ngủ Và trả lời vào buổi sáng ngày hôm sau.

Vì việc ta đáp lại ngay khi vừa nghe những lời ấy Sẽ dễ khiến ta cảm thấy hối hận về sau.

Con người ta, đa số Thích nói hơn là lắng nghe.

Cách để có được khoảng thời gian vui vẻ với đối phương

Chính là hỏi thật nhiều những câu hỏi hay để đối phương trả lời

Và biết cách hưởng ứng theo những lời họ nói.

Thật ra điều này không khó như chúng ta nghĩ đâu.



Nếu quanh một người quan trọng chỉ toàn những kẻ hô ứng đồng tình

Thì thường người đó sẽ chỉ ngày càng giỏi tự họa tự khen.

Nếu những người xung quanh giúp bạn tự họa tự khen Thì bạn phải nhận ra sự thật rằng

Xung quanh bạn không có trung thần, mà chỉ có gian thần mà thôi.



Nếu có hai câu trả lời cho một câu hỏi

Câu thứ nhất dài và phức tạp nhưng lại có tính logic

Câu thứ hai ngắn và đơn giản đến mức trẻ nhỏ cũng có thể hiểu được

Thì câu trả lời chính xác nhất chính là câu trả lời đơn giản hơn.



Khi bạn đặt câu hỏi với một ai đó

Mà không nhận được câu trả lời

Thì thật ra sự im lặng ấy chính là câu trả lời dành cho bạn.

Không có ai hoàn hảo cả.

Chỉ có những người biết rõ về thiếu sót của mình Và những người không biết về chúng mà thôi.

Là người, ai cũng có tính hai mặt.

Nếu bạn cảm thấy ai đó hoàn hảo

Thì đó là do

Bạn vẫn chưa hiểu hết về người ấy mà thôi.

“Đừng cố làm nó hoàn hảo,

Mà hãy khiến nó trở nên thú vị!”

- Lời khuyên của một nhà thiết kế nội thất

Hãy thành thật với chính bản thân mình.

Hãy nghĩ xem điều gì thực sự khiến mình hạnh phúc.

Hãy ngẫm lại thứ mình thực sự muốn làm

Chứ không chỉ chạy theo tiêu chuẩn thành công mà thế gian đặt ra.

Điều quan trọng không phải làm cho người khác thấy rằng mình hạnh phúc

Mà chính là làm cho mình hạnh phúc thực sự.

Hãy đặt mục tiêu của cuộc đời mình là hạnh phúc, thay vì thành công.

Nếu bạn thành công, nhưng lại không hạnh phúc

Thì liệu đó có phải là thành công thực sự hay không?

Chúng ta có thể tìm được hạnh phúc trong những mối quan hệ với người khác.

Đừng chỉ chăm chăm tiến về phía trước

Mà hãy chăm lo cho cả bạn bè, gia đình, đồng nghiệp để tất cả có thể cùng nhau đi lên.

Có một số người quyết tâm thành công

Vì muốn cho những người từng coi thường mình thấy được điều đó.

Nhưng vấn đề nằm ở chỗ sau khi đã thành công rồi.

Sau khi khoe được rằng mình đã thành công, thì bạn sẽ làm gì tiếp theo?

Để thành công thực sự

Đừng cố thành công chỉ vì ai khác

Mà hãy làm việc như không phải bạn đang làm việc

Mà hãy tìm niềm vui trong đó và làm với sự nhiệt tình.

Lời khen có ý nghĩa thực sự

Là lời khen từ những người làm nghề cùng lĩnh vực.

Một lời khen, một lời đề cử

Từ những người cùng lĩnh vực, am hiểu chuyên môn của bạn

Có giá trị ngang bằng với mười lời khen của mười người ngoài.

Những chuyên gia đều có năng lực và kinh nghiêm của riêng mình.

Nhưng nếu khách hàng liên tục tọc mạch và muốn điều khiển, theo dõi mọi thứ

Thì họ sẽ không thể phát huy được kỹ năng và sức sáng tạo của mình.

Để có được kết quả tốt

Khách hàng có thể quan tâm và theo dõi công việc

Nhưng phải biết lùi lại một bước nhường chỗ cho người trực tiếp thực hiện nó.

Những bác sĩ, luật sư, kế toán có kinh nghiệm lâu năm

Chưa chắc đã có thể đem đến những dịch vụ tốt hơn

So với những người trẻ tuổi tràn trề nhiệt huyết nhưng mới bắt đầu công việc khoảng ba bốn năm.

Thứ quan trọng không phải là kinh nghiệm hào nhoáng của họ

Mà là “Họ có thể quan tâm đến công việc mình được ủy thác đến mức nào?”

Nếu tinh tường 18 chiêu kungfu thì chỉ cần cử động một ngón tay thôi

Cùng có thể khiến người khác bị thương.

Nhưng nếu tinh tường được 36 chiêu thức cao hơn Thì khi có người yếu hơn mình tìm đến đòi đánh nhau Ta bỏ chạy vì bản thân họ.



Bạn rất giỏi giang?

Công việc hiện tại của bạn đang rất trôi chảy?

Vậy hãy thử một lân nhìn lại, bạn có đang đẩy ai đó sang một bên để bản thân mình tiến lên

Hay đang bước trên con đường thành công cùng họ.

Nếu bạn đang đẩy người khác sang một bên để bản thân thăng tiến

Thì đến khi tình thế thay đổi

Bạn có thể sẽ bị thương

Bởi chính những người bạn đã từng ghen tị và gạt bỏ.



Khoảng cách giữa sự lạnh lùng và nhiệt huyết

Cứ ngỡ như mình vẫn còn là sinh viên, vậy mà từ bao giờ trước tên tôi đã gắn thêm từ “tiến sĩ”, và tôi đã trở thành giáo sư một trường đại học ở một ngôi làng nhỏ nhắn xinh đẹp ở vùng Đông Bắc nước Mỹ.

Vào ngày đầu tiên tôi đến trường không phải để “nghe giảng” mà là để “đứng giảng”, tôi hồi hộp như thể một chàng trai trẻ chuẩn bị đi xem mắt vậy. Sự kỳ vọng vào các sinh viên, sự kỳ vọng vào những kế hoạch mà tôi muốn cùng sinh viên của mình thực hiện trong tiết học đầu tiên ấy vẫn còn rất sống động trong tôi. Tôi muốn học theo những ưu điểm của những giáo viên đã từng dạy tôi, và đem lại những giờ giảng hay cho sinh viên của mình. Nói tóm lại, thời ấy tôi tràn trề nhiệt huyết.

Trong một học kỳ tôi dạy hai môn, một trong số đó là “Khái luận về Thiền trong Phật giáo”, lĩnh vực mà tôi quan tâm nhất khi bằng tuổi sinh viên của mình. Tôi muốn giúp sinh viên tiếp cận môn học này không chỉ đơn thuần là qua những lý luận triết học, tôi luôn cố gắng đem đến cho họ cơ hội có thể trực tiếp thực tập các phương pháp thiền. Tôi đã mong rằng các sinh viên của mình sau này khi tốt nghiệp, khi

bước ra xã hội và gặp phải những tình huống khó khăn, họ có thể tự tìm thấy bình yên trong tâm hồn mình thông qua việc thiền tịnh. Tôi đã nghĩ rằng việc có thể giúp sinh viên của tôi biết cách tự ngắm nhìn tâm trí mình, giúp họ biết cách vượt qua khi tâm trí tràn ngập những suy nghĩ phức tạp, sẽ là món quà lớn nhất mà tôi có thể tặng cho họ.

Đến tận bây giờ tôi vẫn còn nhớ như in buổi đứng giảng đầu tiên. Trước khi vào giờ học, tôi đã cân nhắc rất nhiều vể những lời mình phải nói trong buổi học đầu tiên. Cuối cùng, tôi đã nói về sự quan trọng của nhân duyên trong Phật giáo, một cách từ tốn, mặc dù có hơi run. Tôi đã nói rằng cuộc gặp gỡ của chúng ta chưa biết chừng không phải chỉ là ngẫu nhiên, có khi là chúng ta đã cầu nguyện từ nhiều kiếp trước để được gặp nhau ở kiếp này, và tôi hy vọng chúng

ta sẽ quý trọng mối nhân duyên này, cùng tạo nên một học kỳ ý nghĩa. Lớp học này chủ yếu dành cho sinh viên năm nhất, tôi có thể nhìn thấy họ đang rất nghiêm túc, và đang kỳ vọng rất nhiều vào quãng đời sinh viên sắp tới. Theo quy định của trường, mỗi lớp chỉ có khoảng 25 sinh viên nên tôi đã thuộc tên các sinh viên của mình không mấy khó khăn, và đã tổ chức những buổi tư vấn cá nhân, tìm hiểu xem tại sao họ lại chọn học môn này.

Nhưng sau một khoảng thời gian, tôi bắt đầu tự hỏi không biết có phải mình đang làm tốt việc của mình hay không nữa. Đến bây giờ nghĩ lại, tôi với nhiệt huyết “sẽ dạy thật hay” khi ấy đã làm nhiều việc không cần thiết phải làm.

Ví dụ, vì muốn truyền đạt cho sinh viên càng nhiều kiến thức càng tốt, tôi đã cho nhiều bài tập hơn hẳn các giáo sư khác, và tôi kiểm tra kỹ từng chút một mỗi khi họ nộp bài. Và theo như ý định ban đầu, thực hành thiền là một phân bắt buộc, ngoài giờ học ra sinh viên của tôi còn phải tự thiền hằng ngày ở ký túc xá theo phương pháp Vipassana, phương pháp Công án, phương pháp Tây Tạng... Các giáo sư khác chỉ khi đến cuối học kỳ mới tổ chức cái gọi là “bữa ăn với sinh viên”, có người còn bỏ qua, còn tôi thì đã tổ chức đến ba lân trong một học kỳ và còn đưa sinh viên mình đi dã ngoại ở những ngôi chùa gần trường đại học nữa. Có lẩn nghe tin vị thiền sư Phật giáo nổi tiếng ở Mỹ là Joseph Goldstein đến giảng tại một nhà thờ gần trường, tôi đã yêu cầu sinh viên mình tham gia cả buổi giảng ấy.

Rồi thời gian trôi qua, tôi bắt đầu nhận ra sự nhiệt tình của mình đã gây nên những vẩn đề gì. Trong vô thức, tôi đã kỳ vọng quá nhiều, tôi đã mong sinh viên của mình sẽ chăm chỉ làm theo những gì tôi hướng dẫn, giống như tôi đã chăm chỉ dạy họ. Dĩ nhiên đại đa số các sinh viên của tôi đều thể hiện sự biết ơn trước hình ảnh nỗ lực, cố truyền đạt thật nhiều kiến thức và kinh nghiệm của tôi. Nhưng rồi chẳng mấy chốc từng người từng người một, trở nên mệt mỏi. Bắt đầu có những sinh viên không làm bài tập, không đọc những sách tham khảo mà tôi giao khi đến lớp. Có cả những sinh viên hùng hồn tuyên bố sẽ không tham gia các buổi dã ngoại ở chùa cũng như không đến nghe buổi giảng của Joseph Goldstein vì

những nội dung đó không bao gồm trong môn học. Khi nghe sinh viên của mình nói vậy, tôi đã rất buồn.

Tôi đã nỗ lực vì sinh viên của mình đến thế, nhưng phản ứng của họ lại là sự từ chối chứ không phải hưởng ứng, cảm giác buồn và thất vọng là điều không thể tránh khỏi.

Sau đó tôi xem lại suy nghĩ và tâm trạng của mình một cách cẩn thận. Sau khi bắt đầu nhìn nhận vấn đề một cách khách quan hơn, tôi hiểu ra ngay suốt thời gian qua mình đã hành động ngốc nghếch như thế nào. Môn "khái luận về Thiền trong Phật giáo" mà sinh viên của tôi đăng ký, là một trong bốn môn mà họ phải học trong một học kỳ. Cũng giống như việc môn học mà tôi đang dạy rất quan trọng đối với tôi, ba môn học còn lại mà các sinh viên đang học cũng rất quan trọng đối với họ. Và xét trên thực tế, dĩ nhiên họ không thể chỉ đâu tư nhiều thời gian cho riêng môn của tôi được. Vậy mà tôi đã không thấy được điều đó, chỉ thích thú với suy nghĩ "mình đang làm rất chăm chỉ" của mình.

Và ích kỷ hơn cả, tôi đã giữ trong mình câu hỏi trách móc tại sao sinh viên lại không chịu đón nhận sự nhiệt tình của tôi. Sự thất vọng của tôi, chính là minh chứng cho việc suy nghĩ "Mình đang cống hiến bao nhiêu nhiệt huyết" chiếm phần lớn trong tôi hơn là suy nghĩ "Các sinh viên của mình sẽ học được tốt hay không". Dù có là thuốc bổ đến mức nào, nếu cứ cố ép uống một cách không cần thiết thì chắc chắn sẽ trở thành thuốc độc. Sau khi nhận ra được điều này, từ giữa học kỳ đó tôi đã thay đổi những giờ học của mình qua lại đúng mực giữa sự nhiệt huyết và sự lạnh lùng. Sau những phán đoán khách quan, tôi đã giảm bớt những đơn thuốc mà tôi từng cho là "nhiệt huyết" rồi ép sinh viên mình uống. Vậy mà thần kỳ làm sao, sinh viên của tôi lại nhiệt tình với môn học hơn trước rất nhiều. Tôi thực sự ngạc nhiên. Và vào khoảnh khắc ấy, tôi đã nhận ra một điều.

Khi chúng ta được giao việc gì đó lần đầu tiên, bất kể là việc gì, chúng ta thường có suy nghĩ phải cố gắng làm thật tốt, thể hiện nhiệt huyết mạnh mẽ mà chính bản thân ta cũng không hề hay biết. Nhưng điều quan trọng ở đây, không phải là "mình phải làm tốt", mà là "việc mình đang làm phải có kết quả tốt". Nếu không biết cách phối hợp với những người cùng làm việc với mình, hay bỏ qua cả những vấn để liên quan đến đạo đức mà gây tổn hại cho người

khác, mà chỉ đắm chìm vào trong suy nghĩ "mình đang rất chăm chỉ", thì việc ta đang làm sẽ không thể nào có kết quả tốt được.

Mỗi khi có suy nghĩ, mình nhiệt tình như thế này nhưng không ai chịu công nhận điều đó cả, mình nhiệt tình như thế này nhưng sao người khác không nhiệt tình giống mình, mình nhiệt tình như thế này nhưng sao công việc không trôi chảy... chúng ta thường cảm thấy tổn thương và mất tinh thần. Nhưng chúng ta cần phải tự xác minh bản chất sự "nhiệt tình" của mình. Phải nhận thức được sự nhiệt tình của mình có đang làm hỏng việc hay không.

Chỉ khi nào biết điều chỉnh nhiệt huyết của mình, chúng ta mới có thể phối hợp hiệu quả với người khác trong công việc, và nghịch lý thay, chỉ đến khi đó nhiệt huyết của ta mới có thể tác động đến cả những người xung quanh.

Khi nhìn lại lịch sử, những người làm thay đổi xã hội
Không phải là những người lớn tuổi
Mà là những người trẻ tuổi tràn trề nhiệt huyết.
Khi phán đoán được rằng chính nghĩa đã sụp đổ,
Suy nghĩ muốn đối đầu với sự bất nghĩa,
Suy nghĩ muốn bảo vệ quyền lợi của những người yếu hơn
Chứ không chỉ lo cho riêng mình,
Cảm giác đau lòng
Khi thấy người khác khó khăn hơn mình,
Cho dù năm tháng có trôi qua
Cũng đừng bao giờ quên đi những suy nghĩ, những cảm giác ấy.

Người có trí thức là người can thiệp vào việc của người khác. Họ là những người cho dù là việc của người khác Nhưng khi cảm thấy chính nghĩa và tự do, cái thiện và sự thật, giá trị của nhân loại bị xâm hại

Vẫn đấu tranh như chính việc của mình.

-Jean Paul Sartre

Nếu muốn biết chính trị gia nào đó sẽ theo con đường chính trị như thế nào

Thay vì nghe những lời nói hay đẹp của họ,
Hãy nhìn xem hiện nay họ đang sở hữu tài sản gì

Và đã sống như thế nào từ trước đến nay

Con đường chính trị của họ sẽ hiện ra rất rõ ràng.

Con người ta thường không sống theo những lời họ nói.

Mà họ sẽ sống theo cách mà họ đã sống từ trước đến nay.

Khi làm việc hay học tập, bạn hãy chăm chỉ

Nhưng đừng quá đắm mình vào cảm giác “mình đang chăm chỉ thật đấy”.

Dĩ nhiên khi làm việc hay học tập bạn phải chăm chỉ

Nhưng nếu say trong cảm giác “mình đang rất chăm chỉ” thì ta sẽ chỉ có chăm lo cho vẻ ngoài chăm chỉ, còn bên trong thì không có gì,

Chính vì vậy những vị sư lớn đã dạy rằng khi học tập

Phải biết học như dây đàn, không quá căng mà cũng không quá lỏng.

Đừng vì những người khác trên thế gian

Mà đau khổ và giấu đi màu sắc riêng cùng nhiệt huyết của bạn.

Đừng sợ việc thể hiện bản thân mình.

Nét đặc trưng của bạn chính là sự thật, và là thứ đẹp nhất mà bạn có.

Tôi sẽ luôn ủng hộ

Để màu sắc riêng và nhiệt huyết của bạn luôn tràn đầy ánh sáng.

Khi tôi hỏi tiên sinh Lee Oe Soo rằng

Tiên sinh có điều gì muốn nói với những người trẻ đang gặp khó khăn trong cuộc sống hay không

Tiên sinh đã trả lời rằng.

“Chỉ cần không đánh mất tinh thần chịu-hết là được.”

“À, tinh thần chịu-hết... Nhưng thưa tiên sinh, tinh thần chịu hết là gì vậy?”

“Sư thầy, tinh thần chịu hết là tinh thần chịu đựng hết sức có thể đấy thôi.”

Sẽ có những lúc bạn nghĩ rằng cho dù mình có thành tâm, không dùng đến mánh khóe

Thì cũng chẳng có ai biết điều đó cho mình.

Nhưng khi thời gian trôi qua, sự thành thật của bạn chắc chắn sẽ tỏa sáng.

Một chiếc chuông muốn vang to và xa phải chịu đánh rất đau.

Nếu bây giờ bạn không nỗ lực, không gặp khó khăn thì sẽ không thể khiến người khác cảm động với những gì bạn đang làm được.

Bạn có bao nhiêu nhiệt huyết, đã đổ bao nhiêu công sức cho công việc

Thế gian có thể nhận ra những điều này nhanh hơn bạn nghĩ rất nhiều.

Phiên đá lớn có một bài học cho chúng ta.

Cho dù những lời khen hay lời chê bai của người khấc có lướt qua

Đừng tin theo những lời nói ầy quá dễ dàng mà hãy giữ vững vị trí của mình.

Bất kỳ ai cũng sẽ thân thiện, tốt bụng với những người mình mới gặp lần đầu.

điều quan trọng là sự thân thiện ấy sẽ kéo dài được bao lâu.

Đừng quá cả tin, thích thú khi thấy ai đó đối tốt với mình ngay từ lần gặp đầu tiên.

Khi tuyển người cùng làm việc với mình

Có thứ còn quan trọng hơn năng lực và kinh nghiệm.

Đó chính là người có nhiệt huyết thực sự muốn được làm công việc đó

Và người biết tìm niềm vui trong công việc.

Phải vui thì mới có thể thành công trong học tập cũng như tu hành.

Bất kỳ việc gì cũng phải thắt nút thắt đầu tiên thật kỹ. Nếu bắt đâu với suy nghĩ “Cứ làm đại khái rồi sửa sau” Thì sau này mọi việc sẽ không dễ dàng như bạn nghĩ. Bởi vì

Có thể sau này bạn sẽ không còn nhiệt tình như lúc đầu Có thể sau này bạn sẽ phải làm việc đó một mình Nên sẽ lại càng cảm thấy phiền phức

Và tự bản thân bạn cũng đã quen với trạng thái ban đầu của sản phẩm mất rồi.

Cũng giống như sau khi chuyển nhà và dọn dẹp được một ít

Dù bạn đã quyết rằng mình sẽ sửa sang nhà cửa từng chút một theo đúng ý mình

Nhưng trong thực tế có những trường hợp sau khi chuyển nhà nhiều năm rồi

Vẫn không sửa sang như ý định ban đầu và cứ thế mà sống suốt một thời gian dài.



Giữa người nghĩ rằng mình phải học hành chăm chỉ để tăng điểm số của mình lên

Và người nghĩ rằng mình phải học hành chăm chỉ để đứa em gái không được đến trường vì nghèo khổ của mình được đi học

Ánh mắt của họ khác nhau hoàn toàn.

Quyết tâm muốn giúp đỡ người khác

Đem đến cho chúng ta nguồn năng lượng cực kỳ to lớn.

Tâm nguyện của Bồ tát cũng vậy.

Chính vì vậy tôi nhận ra rằng mình phải luôn mang trong mình ý nguyện giúp người.

Khi phán xét điều gì

Hãy dựa vào tiêu chuẩn rằng, nếu mình ra quyết định

Thì quyết định ấy sẽ đem lại lợi ích cho bao nhiêu người.

Chỉ làm thỏa mãn chính mình lại khiến nhiều người tổn thương

Việc đó, hoàn toàn là không đúng.

Hãy trở thành người

Biết chia sẻ những thứ mình muốn cho người khác.

Bạn vẫn đang “nỗ lực” để có thể trở nên thân thiết với người đó sao?

Liệu lý do bạn vẫn đang nỗ lực có phải chính là vì

Bạn muốn thần thiết với người đó để đạt được mục đích gì đó chăng?

Để có thể thân thiết thực sự

Hãy bắt đầu với việc bỏ đi suy nghĩ mình phải đạt được điều gì.

Trong quan hệ giữa người và người, những nỗ lực có mục đích dù không nói ra cũng sẽ mau chóng hiển hiện.

Ngược lại, sẽ rất dễ dàng khi bạn đến gần người khác bằng sự chần thành.



Khi mới bắt đầu một việc gì đó

Chúng ta thường mang trong mình nhiều nhiệt huyết và cắm đầu vào công việc.

Nhưng có nhiều trường hợp, vì quá nhiệt tình

Mà ta dành cho người khác nhiều nỗ lực và thiện tâm vượt quá mức cần thiết.

Trong những trường hợp đó, chắc chắn sẽ đem lại tác dụng ngược.

Vì những trường hợp này, trong tâm trí ta khi ấy

Không phải là hình ảnh ta đến với những người cần sự giúp dỡ

Mà là chính ta đang say trong nhiệt huyết của mình, không còn nhìn thấy đối phương nữa.

Có những người đối xử với người ngoài rất tốt

Nhưng lại xao nhãng khi chăm sóc người nhà và những người thân cận

Khiên họ buồn lòng

Chỉ vì suy nghĩ “họ là một phần của mình”.

Nhưng đây là một sai lầm rất lớn.

Khi những người thân cận quay lưng lại với ta

Thì tất cả những gì ta gây dựng trong suốt thời gian qua có thể sụp đổ hết.

Nếu bạn có một trong những thứ sau

Thì bạn sẽ rất khó sống trong thời đại này

Mà vẫn giữ vững được niềm tin của mình:

Sự nghèo đói, tham vọng thành đạt, phụ thuộc vào gia đình.

Ôi, đáng buồn thay.

Chương 8. Tôn giáo

“Hãy biết chấp nhận. Cho dù mọi việc có không theo ý ta
Cũng đừng nổi giận mà hãy mở lòng mình chấp nhận nó.

Dành cho bạn,
người đang khổ tâm vì khác biệt
trong tôn giáo

Đôi khi quan sát xung quanh, bạn sẽ thấy rất nhiều trường hợp như thế này,

Những người khổ tâm vì không cùng tôn giáo với người mình yêu,

Những người tách mình ra vào mỗi dịp lễ Tết vì khác tôn giáo với mọi người trong gia đình,

Những gia đình tranh cãi mỗi khi phải tổ chức các nghi thức như hôn lễ hoặc tang lễ.

Tôn giáo vốn là thứ mang lại cho con người tình yêu và sự yên bình trong tâm hồn

Thế nhưng trong nhiều trường hợp vì tin vào những tôn giáo khác nhau

Mà ngay giữa những người chung dòng máu, giữa cha mẹ, con cái, anh chị em

Hay giữa những mối quan hệ sống chết có nhau như người yêu, vợ chồng

Tôn giáo lại là một trong những nguyên nhân gây ra nhiều phiền não nhất.

Vậy khi gặp những tình huống như thế này, chúng ta phải làm gì?

Rốt cuộc, đâu mới là vấn đề lớn nhất?

đầu tiên chúng ta cẩn nhận thức rõ được điều này.

Điều khiến chúng ta khổ tâm thực chất không phải là tôn giáo

Mà là tâm trạng buồn rầu khi người khác không công nhận tôn giáo của bản thân.

Hay nói cách khác, đó là tâm trạng khó chịu khi bản thân mang tôn giáo của thiểu số, bị đa số tẩy chay trong vô thức

Và ghét cái áp lực khi bị ngầm thuyết phục thay đổi tôn giáo.

Nghĩa là, thứ khiến ta cảm thấy khó chịu và không thoải mái không phải là tôn giáo của đối phương

Mà là thái độ của đối phương khi họ không công nhận tôn giáo của ta

Và sự thiếu rộng lòng của họ khi đối diện với cái gọi là “sự khác biệt”.

Vì cho dù có cùng một tôn giáo đi chăng nữa, sẽ có người rất khoan dung, biết tôn trọng người khác

Và cũng sẽ có người hẹp hòi, luôn cho rằng chỉ có mình đúng mà thôi.

Thật ra cách tốt nhất để khắc phục những tình huống như thế này

Là học hỏi, tìm hiểu về tôn giáo của đối phương một cách chân thành

Giống như khi bạn tìm hiểu về tôn giáo của chính mình.

Khi tìm đọc và cảm nhận Kinh Thánh hoặc Kinh Phật

Cũng như những quyển sách giáo lý của các linh mục, mục sư, người tu hành

Chắc chắn bạn sẽ tìm thấy nhiều điều đồng cảm trong đó.

Sẽ có những lúc bạn vỗ đùi và tự nhủ

“ơ? Tưởng khác nhau nhiều lắm, không ngờ cũng có nhiều lời răn dạy giống tôn giáo của mình thật.”

Và sau đó, trong số những nhà tôn giáo tiêu biểu

Khi tìm hiểu về cuộc đời, tư tưởng của những vị đáng tôn trọng và ngưỡng mộ

Như nhà sư Pháp Đính, mục sư Kang Won Yong, hay linh mục Lee Tae Seok

Bạn sẽ nhận ra rằng

Tôn giáo không bó hẹp trong phạm vi mà ta và những người xung quanh từng lầm tưởng.

Cứ như thế, nếu như chần thành cảm nhận

Vẻ đẹp và sự xuất sắc của tôn giáo đối phương

Thì bạn sẽ không còn thấy khó chịu và không thoải mái khi gặp những người khác tôn giáo nữa.

Ngược lại, có khi bạn sẽ có thể chia sẻ rất nhiều những điểm hay về tôn giáo của họ.

Và nếu đối phương có thái độ hẹp hòi khi nói về tôn giáo Bạn có thể đường đường chính chính mà lên tiếng rằng Những nhân vật

lớn trong chính tôn giáo của họ cũng không hành động như thế.

Hãy hỏi họ xem liệu họ có biết rằng

Đức Hồng y Kim Soo Hwan và mục sư Kang Won Yong tôn trọng lẫn nhau như thế nào

Hay nhà sư Pháp Đính và tu nữ Lee Hae In đã trò chuyên với nhau qua những cầu chữ ra sao

Và Đức Đạt Lai Lạt Ma và tu sĩ Thomas Merton thân thiết với nhau đến mức nào hay không.

Những người dựa trên bản chất thực sự của tôn giáo để áp dụng vào thực tế

Sẽ rất hiểu và thông cảm được với nhau.

Những người chỉ mới ở lớp “vỡ lòng” của tôn giáo

Hiểu biết về tâm linh không sâu sắc và chỉ học về tôn giáo qua lý thuyết

Là những người hay tranh cãi để chứng minh rằng tôn giáo của mình là dúng.

Tôi hy vọng rằng từ bây giờ, bạn sẽ không lãng phí thời gian cũng như năng lượng tinh thần của mình

Vào việc so sánh tôn giáo của mình và người khác nữa

Cũng như hy vọng rằng nhờ vào sự hiểu biết sâu sắc và thực tiễn

Mọi người sẽ không còn gặp phải những khó khăn và đau khổ vì tôn giáo nữa.

Tôi tha thiết hy vọng.

Rằng sẽ sớm hình thành một nét văn hóa mới giữa các tôn giáo

Trong đó các tôn giáo khác nhau sẽ biết tôn trọng và thừa nhận lẫn nhau.

Và tôi hy vọng sẽ có một ngày

Mọi người sẽ tìm hiểu học hỏi cái hay của các tôn giáo khác

Và biết cách chúc mừng khi có chuyện tốt xảy đến với những tôn giáo khác mình.



Làm sao để có thể tạo mối quan hệ với những người có tôn giáo khác.

Trước hết cần có thái độ khiêm tốn và phải học hỏi thật nhiều.

Nếu rằng vì học hỏi tôn giáo khác

Mà đánh mất niềm tin vào tôn giáo của mình

Thì chẳng thà đừng tin vào tôn giáo ấy còn hơn.

- Mục sư Kang Yong won

Nếu tôn giáo của bản thân bạn quan trọng

Thì tôn giáo của người khác chẳng phải Cũng sẽ rất quan trọng đối với họ hay sao?

Cũng giống như mẹ là người quan trọng đối với ta

Thì mẹ của bạn bè ta

Cũng sẽ là người quan trọng nhất trên thế gian đối với họ rồi.

Đừng để niềm tin vào tôn giáo của mình

Biến thành dụng cụ công kích và bài xích người ngoài tôn giáo.

Cũng đừng dùng những bài dạy cao quý trong tôn giáo mình

Để gây tổn thương cho người khác.

Nếu Chúa Giêsu, đức Phật và Khổng Tử cùng sống với nhau

Thì bạn nghĩ rằng họ sẽ tranh cãi xem ai là người đúng Hay sẽ tôn trọng và yêu thương lẫn nhau hết mình? Chỉ có những người cuồng tín mới gây ra rắc rối Chứ các thánh nhân thì không bao giờ.

Khi bản chất bị lãng quên, thì hình thức sẽ trở nên cực kỳ quan trọng.

Khi con người ta quên đi bản chất của tôn giáo, quên đi lời dạy của Chúa Giêsu hay của đức Phật

Thì việc họ cầu nguyện với ai, cầu nguyện ở đâu sẽ trở nên quan trọng hơn nội dung của lời cầu nguyện

Và khoảng thời gian họ tu hành sẽ trở nên quan trọng hơn cả những nội dung mà họ lĩnh ngộ được khi tu hành.

Theo như lời của giáo sư oh Kang Nam

Thì những người theo tôn giáo có thể chia thành hai nhóm lớn

Nhóm những tín đồ bề nổi, tự trói buộc mình vào những tượng trưng tôn giáo và hay gây hấn vì những hình ảnh tượng trưng của tôn giáo khác

Và nhóm những tín đồ tầng sâu,

Hiểu được ý nghĩa sâu sắc của tượng trưng tôn giáo.

Giáo sư cũng cho rằng sự hòa hợp giữa các tôn giáo được hình thành bởi các tín đồ tôn giáo tầng sâu.



"Mê tín" là thuật ngữ mang tính chính trị

Được ra đời vào thời kỳ chủ nghĩa thực dân phương Tây bắt đầu.

Đó là một từ mang tính bạo lực, được dùng để chỉ những tôn giáo khác tôn giáo của người nói.

Nếu bạn đang gọi tôn giáo của người khác là mê tín

Thì hãy nghĩ đến việc sau này hậu thế cũng cùng lý luận như vậy

Và gọi tôn giáo của chính bạn là mê tín.

Nếu một người nào đó chỉ biết đến tôn giáo của chính mình

Thì thật ra anh ta còn chưa hiểu hết được tôn giáo đó.

- Nhà tôn giáo học Đức Max Muller

Chính sự thiếu hiểu biết về các tôn giáo khác

Là nguyên nhân gây ra sự đàn áp và các mâu thuẫn tôn giáo.

Những lời dạy của các thánh nhân đều rất hay và đáng trân trọng.

Sẽ không hại gì nếu bạn tìm hiểu chúng đâu.



Tôi mong rằng tôn giáo sẽ đưa ra tiếng nói

Bảo vệ sự tự do và nhân quyền của những người bị xa lánh.

Xin đừng là người chỉ biết nghe thánh kinh

Rồi lại dùng nó làm công cụ để phân biệt đối xử và xâm hại nhân quyền của người khác.

Bạn có thể tôn kính những người lỗi lạc trong tôn giáo của mình, nhưng xin đừng thần thánh hóa họ.

Niềm tin mù quáng

Chính là khi bạn nghĩ rằng vì tôi tin người, nên hãy giải quyết mọi chuyện cho tôi.

Họ có thể cho bạn thuốc, nhưng xét cho cùng, việc uống thuốc như thế nào là việc của chính bạn.

Người theo tôn giáo là ngón tay chỉ vào ánh trăng.
Nếu ngón tay ấy đòi trở thành trăng
Thì nhất định sẽ gây ra tội lớn, nghiệp lớn vô cùng.



Phải phát triển đồng đều lý tính, cảm tính, niếm tin Thì mới có thể trở thành người khỏe mạnh.
Nêu một trong ba thứ đó bị tụt lại phía sau
Thì nó sẽ cản trở sự trưởng thành của hai thứ còn lại.
Nếu chỉ có lý tính mà không có cảm tính thì sẽ không biết được nỗi khổ của người khác
Nêu chỉ có niềm tin mà không có lý tính thì sẽ dễ dàng gặp phải những tôn giáo giả danh.
Hãy biết lấp đầy thứ còn đang thiêu của mình.



Trong bất kỳ hoàn cảnh nào cũng tuyệt đổi đừng bao giờ tự cảm thấy mình thua kém người khác.
Bạn là đứa con gái, đứa con trai duy nhất của Chúa Trời
Và dù có thể bạn chưa nhận ra nhưng trong bạn đã tồn tại đức Phật rồi.
Nếu bạn tin vào sự thật này
Thì sẽ không ai có thể làm bạn cảm thấy thua kém cả.
Đôi khi, niềm tin được đánh giá quá cao
Còn việc thực hiện niềm tin lại bị đánh giá thấp.
Nếu tập trung quá nhiều vào niềm tin thì sẽ dễ xảy ra mâu thuẫn giữa các tôn giáo.
Còn nếu tập trung quá nhiều vào việc thực hiện lời dạy tôn giáo thì sự hiện diện của tình yêu thương và lòng từ bi sẽ trở nên lu mờ.
Nếu muốn có hòa bình giữa các tôn giáo, tôi cho rằng cần nhấn mạnh tẩm quan trọng của việc thực hiện các lời dạy nhiều hơn nữa.
Nếu muốn có lúa gạo, phải cày ruộng và gieo hạt,
Nếu muốn trở thành người giàu có phải biết cách bố thí chia sẻ,
Nếu muốn trường thọ phải hướng đến con đường đại từ bi,

Nếu muốn có tri thức phải biết học và hỏi không ngừng.

Phải thực hiện bốn điều này thì mới có thể đạt được kết quả mình mong muốn.

- Pháp Cú, Thí Dụ kinh

Đầy là những đoạn Kinh Thánh mà tôi rất thích.

"Vậy tất cả những gì anh em muốn người ta làm cho mình, thì chính anh em cũng hãy làm cho người ta

Vì Luật Mô-sê và lời các ngôn sứ là thế đó."

Tin mừng theo Thánh Matthew, chương 7 câu 12

"Không phải bất cứ ai thưa với Thầy: Lạy Chúa! Lạy Chúa! là được vào Nước Trời cả đâu

Nhưng chỉ ai thi hành ý muốn của Cha Thầy là Đấng ngự trên trời, mới được vào mà thôi."

Tin mừng theo Thánh Matthew, chương 7 câu 21

"Ta bảo thật các ngươi: mỗi lần các ngươi làm như thế cho một trong những anh em bé nhỏ nhất của Ta đây, là các ngươi đã làm cho chính Ta vậy."

- Tin mừng theo Thánh Matthew, chương 25 câu 40

—ooOoo—

Chân lý luôn là cầu nối

Anh em đừng xét đoán

Để khỏi bị Thiên chúa xét đoán

Vì anh em xét đoán thế nào, thì anh em Cũng sẽ bị Thiên Chúa xét đoán như vậy

Và anh em đong đấu nào, thì Thiên chúa cũng sẽ đong đấu ấy cho anh em.

Nội dung Tin mừng theo Thánh Matthew chương 7, câu 1-2 giống với nội dung Luật nhân quả của đức Phật. Đây là những lời dạy khiến ta nhìn lại suy nghĩ, lời nói và hành động của mình một lần nữa trước khi thực hiện chúng.

Tôi tuy là nhà sư, nhưng đôi khi tôi cũng chọn cho mình một vài đoạn trong Kinh Thánh để làm kim chỉ nam cho cuộc đời mình. Lần đầu tiên tôi đọc Kinh Thánh là hồi học đại học, trong giờ so sánh Tôn giáo học. Khi theo môn này, tôi đã tìm hiểu về lịch sử Kitô giáo và học phần tích Kinh Thánh. Đến một ngày nọ, tôi không chỉ đơn thuần đọc Kinh Thánh theo kiểu chỉ đọc những câu chữ nữa, mà thực sự cảm thấy kính phục những chân lý ấy như khi tôi đọc những lời Phật dạy vậy.

Có thể, thứ được chúng ta gọi là chân lý là thứ không chỉ bị gói gọn trong hàng rào của một tôn giáo nào đó, mà là thứ bao gồm những nội dung phổ biến nhất, để cho bất kỳ ai cũng có thể đồng tình và giữ những lời dạy chân lý ấy trong lòng.

Có lần tôi có cơ hội đến thăm ngôi làng nhỏ mang tên Taizé, nằm ở phía Đông vùng Bourgogne nước Pháp cùng một vài vị đại sứ. Ở ngôi làng này có các vị tu sĩ nguyện sống độc thần và dành trọn cuộc đời mình để thực hiện những lời dạy của chúa, bất kể họ theo nhánh nào của Kitô giáo. Đây cũng là một ngôi làng khá nổi tiếng, hằng năm có hơn một trăm nghìn tu sĩ trẻ trên khắp thế giới tìm về để cầu nguyện và suy ngẫm cùng nhau, không phân biệt ai là người theo Thiên Chúa giáo, ai là người theo đạo Tin Lành.

Khi tôi và các vị đại sư vừa đặt chân đến khu Công đoàn ở Taizé, các vị tu sĩ ở đó đã đón tiếp chúng tôi rất nồng hậu. Nhìn họ nở nụ

cười ôn hòa trong bộ tu phục màu trắng, tôi cảm thấy họ đẹp và thanh cao như thể những thiên sứ trên trời. Áo cà sa của chúng tôi có màu xám nhạt tương tự như màu trắng tu phục của họ, nên chẳng mấy chốc chúng tôi đã hòa nhập như người cùng một nhà, không còn phân biệt ai là thầy tu, ai là tu sĩ nữa.

Trải qua khoảng thời gian ở Taizé, tôi càng hiểu rõ các tu sĩ và chúng tôi, cho dù tôn giáo có khác nhau đi chăng nữa, nhưng cuộc sống, cách tu hành, lý tưởng mà chúng tôi theo đuổi lại giống nhau vô cùng.

Các tu sĩ cho biết họ dùng những giờ cầu nguyện trong tĩnh lặng để gặp gỡ đức Chúa Trời. Hình thức này cũng không khác mấy phép tu yên lặng trong Phật giáo.

Tất cả các tu sĩ ở đó đều đeo nhẫn trên tay, như thể họ đã kết hôn rồi. Khi tôi hỏi thử vì tò mò, họ trả lời rằng việc đeo nhẫn là cách thể hiện giao ước giữa các tu sĩ và chúa Trời. Vị sư trẻ ngồi bên cạnh tôi khi ấy vừa cười vừa nói rằng:

"Với nhà sư chúng tôi thì khi quyết định quy y cửa Phật, chúng tôi in hẳn giao ước ấy lên cánh tay của mình."

Những tu sĩ cũng như những nhà sư chúng tôi có một điểm chung là sẽ sống độc thân suốt đời. Tuy nhiên cuộc sống của chúng tôi không cô đơn như nhiều người thường nghĩ. Chúng tôi có những người cùng đi trên một con đường, cùng trở thành bạn, thành thầy, thành gia đình của nhau nên chúng tôi không bao giờ đơn độc. Trên khuôn mặt của các vị tu sĩ luôn bừng sáng niềm vui. Tôi thấy họ rất giống những nhà sư chúng tôi khi vừa uống trà vừa đàm đạo và chia sẻ tấm lòng với nhau.

Sẽ có người nghĩ rằng ở những nơi như Cộng đoàn Taizé hay chùa chiền, cuộc sống sẽ bị áp đặt bởi nhiều điều răn nghiêm khắc, và sự khổ hạnh sẽ luôn cạnh bên, nhưng thật ra không phải vậy. Trong cuộc sống ở những cộng đồng như vậy, có những vẻ đẹp rất nhỏ nhoi và đơn giản, có sự yên bình trong tâm hồn và những niềm vui êm ả. Vì chúng tôi có thể dễ dàng cảm nhận được niềm hạnh phúc từ những diều rất nhỏ, những điều mà có thể những người theo đuổi sự thành công thế tục cảm thấy không là gì cả. chỉ cần nhìn tự nhiên thay đổi theo mùa cũng thấy vui, hay chỉ thay đổi

những món ăn hằng ngày một chút thôi cũng làm chúng tôi cảm thấy mới mẻ.

Khi được tận mắt nhìn thấy hình ảnh các tôn giáo tưởng như khác mà lại không khác gì nhau như thế, tôi nhớ đến một câu trong Kinh Thánh.

Đó là câu nói của Chúa Giêsu trước khi ngài bị đóng đinh trên cây thánh giá và qua đời.

"Lạy Cha, xin đừng theo ý con, mà xin theo ý Cha."

Trong cuộc sống, có bao nhiêu điều chúng ta hy vọng sẽ diễn ra theo đúng tiêu chuẩn của ta? Có hằng hà sa những việc ta không thể làm theo ý mình, vậy mỗi khi có chuyện không theo ý mình ta lại phàn nàn khó chịu biết bao nhiêu? Mỗi khi như thế, tôi lại nhớ đến câu nói của Chúa Giêsu, người đã biết cách chấp nhận kể cả khi đối diện với cái chết. Rồi tôi tự động viên mình bỏ đi những ham muốn do chính mình tạo nên và đi tiếp.

Khi ở Taizé, nhóm nhà sư chúng tôi đã được các tu sĩ ở đây tiếp đãi món kim chi. Nghe tin có các nhà sư từ Hàn Quốc đến, các tu sĩ ở vùng Taizé nước Pháp này đã cùng tự tay muối kim chi từ vài ngày trước. Họ đã đón tiếp chúng tôi bằng cả tấm lòng tràn trề tình yêu và sự ân cần tỉ mỉ, dù chúng tôi khác quốc tịch, khác chủng tộc, và khác cả tôn giáo với họ. Chúng tôi đã mang trong mình tấm lòng đó khi rời Taizé. Trên đường về nước, tôi có tâm trạng như mình vừa phải chia tay những người họ hàng sống ở nơi xa sau nhiều ngày hội tụ. Tôi cảm nhận được nụ cười nở trên khuôn mặt mình khi tưởng tượng đến hình ảnh các tu sĩ cùng quây quần, trộn rau và kim chi đón chờ chúng tôi đến. Đúng vậy, khi gặp nhau chúng tôi đã nhận ra được nhiều điểm giống nhau của mình. Sự đồng cảm không thể thể hiện bằng lời, cùng sự thân thiết có thể cảm nhận bằng trực giác, chúng tôi chỉ khác nhau cách thể hiện và thực hiện những lời răn dạy, vì khác nhau văn hóa và ngôn ngữ, còn lại không có điều gì khác nhau đáng kể nữa. Tôi nghĩ rằng những người tìm theo chân lý luôn hiểu nhau như thế, và chúng ta luôn dần trở nên giống nhau ngay cả khi chúng ta không nhận ra được điều đó.

A, tôi bỗng nhớ đến mùi vị món bánh mì Pháp ăn cùng với kim chi.



Cầu nguyện không phải để nhận thêm tình yêu thương của Chúa

Mà là để nhận ra Người đã luôn yêu thương chúng ta ngay từ thuở ban đầu.

Chúng ta không phải từ chúng sinh trở thành Phật

Mà chúng ta nhận ra rằng Phật đã ở trong ta ngay từ thuở ban đầu.

Việc cầu nguyện bắt đầu từ những lời như

“Xin làm cho con thứ này. Xin ban cho con thứ kia” gửi đến đấng được cầu nguyện

Rồi chuyển thành “Xin cảm ơn Người”

Và biến thành “Con muốn được trở nên giống Người.”

Rồi sau đó, vượt qua mọi ngôn ngữ, việc cầu nguyện trở nên hoàn thiện như chính nó.

Khi việc cầu nguyên của ta trở nên sâu sắc

Thì thay vì tự bản thân ta nói

Ta sẽ nghe được giọng nói của Người nhiều hơn

Vả cảm nhận được sự từ bi của Người trong từng khoảnh khắc.

Khi ta thu mình lại và sự tồn tại của Người lớn lên

Ta đạt được sự hoàn thiện vượt lên trên mọi ngôn ngữ

Và tình yêu thương cùng lòng từ bi của Người sẽ ngập tràn trong ta.

Khi niềm tin và hành động tôn giáo càng sâu sắc

Ý thức về “cái tôi” sẽ giảm đi,

Càng giảm đi thì thần tính sẽ càng dần lấp đầy bản thân.

Nếu bạn vẫn còn cầu nguyên chủ yếu là để nuôi lớn cái tôi

Thì từ bây giờ hãy đặt mình xuống và câu nguyên khác đi.

Khi cầu nguyện, đôi khi bạn cần cầu nguyện rằng

“Xin hãy cho mọi việc được theo ý con,”

Nhưng đôi khi sẽ tốt hơn nếu bạn cầu nguyện rằng

“Xin hãy mở rộng lòng con ra, để cho dù có bất cứ chuyện gì xảy ra con đều có thể chấp nhận được chúng.”

Đừng cầu nguyên cho ý nguyện của mình chỉ vì mình đã bố thí và đóng góp tiền của.

Xin đừng mặc cả với đức Phật và chúa Trời.

Hãy chấp nhận.
Cho dù mọi việc có không theo ý mình
Cũng đừng nổi giận mà hãy hạ mình xuống và chấp nhận nó.
Càng chống đối sẽ càng bất hạnh
Nếu vẫn chưa thể chấp nhận thì hãy cầu nguyện để bản thân học được cách chấp nhận.
Nếu vẫn chữa gặp được nhân duyên của mình, hãy cầu nguyện thật lòng.
Những mối nhân duyên sẽ được tạo nên cho bạn.
Vũ trụ này là một bà mối rất cừ khôi!
Bạn không biết phải giải quyết khó khăn của cuộc đời mình như thề nào?
Vậy thì hãy bắt đầu cầu nguyện.
Nếu bạn dồn hết mọi thứ vào nội tâm và thật lòng tìm câu trả lời
Khi ấy Phật tính và Thần khí trong mình
Sẽ mở rộng cánh cửa tri thức cho bạn.
Lý do các nhà sư có thể cầu nguyên trong một thời gian dài
Là vì khi bạn thật lòng cầu những diều tốt đẹp cho người khác
Lòng bạn sẽ trở nên thanh thản và hạnh phúc vô cùng.
Cũng giống như tôi, đang chuẩn bị làm chủ lễ cho một lễ kết hôn
Nhưng tôi đang là người đầu tiên cảm nhận được niềm hạnh phúc của lễ kết hôn ấy.
Chúng sinh
Thường cầu cho mọi việc theo ý mình,
Còn đức Phật
Luôn cần cho mọi việc được theo ý những người đang đứng trước mặt mình.
Vậy nên đối với đức Phật, ngày nào cũng là ngày vui
Còn đối với chúng sinh, chỉ thi thoảng mới được như thế.
Khi chúng sinh làm được việc tốt, họ luôn tìm cách để lại dấu tích của mình.
Còn thánh nhân thì làm việc tốt mà không bao giờ để lại dấu tích nào.
Thánh nhân
Sẽ tự nhận mình là người có tội.
Vì họ không bao giờ lừa dối chính bản thân mình.

“Trở thành một thánh nhân

Là trở thành thánh nhân vì người khác chứ không phải vì bản thân mình.”

- Pierre Deluge



Người giảng đạo và giáo viên, thường phải nói rất nhiều,

Đặc biệt là những người giảng đạo, những giáo viên có tuổi

Lại càng phải nói nhiều, nhiều hơn nữa.

Phải cố gắng để cho dù có nhiều tuổi hơn vẫn sẽ không trở thành một người giảng đạo chỉ biết nói nhiều...

Phải cố gắng để không trở thành một nhà giáo chỉ biết nói nhiêu...

Tôi đã, và vẫn đang quyết tâm như thế.



Hae Min à,

Đừng cố trở thành một nhà sư lớn

Hãy cố gắng để trở thành một nhà sư có mùi con người.

- Sư huynh Hae Gwang

Việc giữ kín, không để lộ bí mật của người khác ra ngoài Cũng là một việc cần sức mạnh tâm linh.

Mục sư Hong Jeong Gil từng nói rằng

“Mục sư khi giảng đạo, không chỉ là giảng đạo cho giáo dân

Mà còn phải giảng đạo cho chính mình.”

Tôi thực sự đồng cảm với câu nói này.

Những câu chuyện của những người truyền giáo

Sẽ khiến người nghe cảm động

Nếu những cầu chuyện đó được đúc kết từ sự lĩnh ngộ triệt để của chính bản thân họ.

Đức Hồng y Jung Jin Seok từng có một bài giảng như thế này.

“Trong Kinh Thánh không có đoạn nào ghi lại

Chuyện từ một con cá nhân lên thành hai con, ba con cá cả.

Cũng không có ghi chép gì về việc thức ăn từ trên trời rơi xuống.

Đó đơn giản chỉ là, những người đã nghe

Và cảm động với lời cầu nguyện của Chúa Giêsu dâng lên cho đức Chúa Trời

Tự tìm thấy thức ăn mà chính bản thân mình đã giấu bấy lâu."

Có người cho rằng, kỳ tích là một hiện tượng thần kỳ

Và vượt qua mọi quy luật của tự nhiên.

Nhưng chưa biết chừng, kỳ tích thực sự là khi ta bỏ qua được những ham muốn

Và mở lòng mình, quyết định chia sẻ cùng người khác. Đó chẳng phải là kỳ tích lớn hơn hẳn hay sao?

Nếu bạn muốn biết lời của Phật là đúng hay sai

Thì có một bài kiểm tra rất đơn giản như sau.

Hãy ngồi hoặc nằm với tư thế bạn cảm thấy thoải mái nhất.

Đừng cử động mà hãy ở yên như thế trong suốt 30 phút.

Và từ tư thế thoải mái nhất, nó sẽ trở thành tư thế khó chịu nhất đối với bạn.

Trên thế gian này không có thứ gì là không bao giờ thay đổi cả.

kể cả những thứ tốt nhất và thoải mái nhất.

Đừng vội vàng chọn tôn giáo một cách ép buộc

Chỉ vì nghĩ rằng mình đã già.

Khi bạn tiếp cận một tôn giáo nào đó

Nếu nó có duyên với bạn, bạn sẽ cảm thấy lòng mình mở ra.

Hãy tin theo tôn giáo ấy.

Và đừng chỉ nghe vào những lời dạy hay, hãy nhớ thực hiện theo chúng nữa.



Hãy cầu nguyện.

Để ta và người khác cùng hạnh phúc.

Để ta và người khác được khỏe mạnh.

Để ta và người khác sống hòa bình.

Nếu ta liên tục cầu nguyện

Thì những điều này sẽ trở thành sự thật.

Kết

**Mong mọi người sẽ nhận ra được
sự tôn quý và hoàn thiện của
chính bản thân mình**

Khi bạn cảm thấy mình đang bị rượt đuổi vì công việc bận rộn
Khi bạn có quá nhiều nỗi lo khiến các suy nghĩ mãi nối tiếp nhau
Khi bạn đau khổ vì bị tổn thương vì người khác
Khi bạn cảm thấy tương lai quá u tối và bất an
Vậy hãy cùng tôi dừng lại.
Dù chỉ là một phút thôi, hãy dừng lại.
Hãy tạm ngưng cuộc sống hiện tại của mình
Và hãy hít thở thật sâu.
Bạn đang nghe thấy những âm thanh gì? Cơ thể bạn đang cảm nhận được những gì?
Bầu trời trên kia đang mang hình dáng gì?
Khi dừng lại, ta có thể nhìn thấy được nhiều thứ.
Những suy nghĩ
Những nỗi đau
Những mối quan hệ
Vì khi dừng lại
Bạn sẽ có thể bước ra khỏi chúng
Và nhìn thấy chúng rất rõ
Rõ hơn thường ngày, khi bạn bị cuốn theo chúng mà sống.
Và khi dừng lại bạn có thể nhìn rõ cả những thứ xung quanh mình.
Khuôn mặt của người thần trong gia đình, của những đồng nghiệp luôn giúp đỡ mình
Những khung cảnh ngày nào cũng đi ngang nhưng chưa bao giờ nhìn ngắm kỹ
Những câu chuyện của đối phương mà bạn chưa từng lắng nghe thật lòng
Khi bạn tạm dừng việc mình đang làm lại
Mọi thứ, từ trong ra ngoài đều sẽ dần dần hiện rõ.
Kiến thức cuộc sống không phải là thứ có thể đạt được bằng hành động cụ thể nào đó
Mà chỉ cần ta dừng lại và im lặng nghiền ngẫm
Ngắm nhìn mọi thứ hiện ra thật tự nhiên.
Nếu liên tục ngắm nhìn những thứ hiện ra trước mắt
Đến một lúc nào đó bạn sẽ nhận ra.

Bên trong bạn không chỉ có bản thân chưa hoàn hảo và còn nhiều thiếu sót của bạn

Mà còn có một người im lặng quan sát tất cả mọi thứ.

Một người theo dõi bạn với sự im lặng như thế gian thuở mới khai thiên lập địa.

Người nhìn nhận mọi thứ theo đúng những gì chúng có. Đó chính là trí tuệ của bạn.

Hãy trở nên thân thiết với người quan sát ấy.

Đừng dựa vào những thứ bạn biết mà cố tưởng tượng

Người ấy đang ở đâu trong tâm trí bạn hay người ấy mặt mũi ra sao.

Hãy đặt tất cả những suy nghĩ, quan niệm của bạn xuống trong im lặng

Và hãy tập nhìn ngắm người quan sát ấy bằng cách cầu nguyện, thiền và học đạo.

Trong sự tĩnh lặng sơ khai

Khi bạn nhìn được gương mặt của người quan sát vô diện ấy

Là bạn đã gặp được bản thân hoàn thiện vốn có của mình.

—ooOoo—

Thiền cho tâm hồn 1 - Yêu bản thân

"Khi bạn yêu chính bản thân mình,

Thế gian này cũng sẽ yêu thương bạn"

Tôi đã được gặp rất nhiều người khi thực hiện những buổi công diễn chữa lành tâm hồn. Tôi nhận ra có rất nhiều người đang gặp khó khăn, đau khổ, mệt mỏi trong cuộc sống. Tôi đã cùng họ nghe nhạc thiền và đọc những thông điệp chữa lành cho tâm hồn. Và tôi đã cùng khóc với họ. Tại sao đối với người khác thì ta rất rộng rãi, còn đối với chính bản thân mình thì lại hà khắc đến thế. Tại sao chúng ta nhường nhịn người khác, còn bản thân mình thì không coi trọng. Chúng ta phải yêu thương bản thân mình hơn bất kỳ ai khác. Nếu ta yêu chính mình thì thể giới cũng sẽ yêu lấy ta.

Với thông điệp chữa lành tâm hồn đầu tiên, các bạn hãy đặt tay lên ngực mình khi đọc. Hãy vỗ nhẹ lên ngực, như đang vỗ về bản thân mình. Hãy hít vào thật thoải mái, và thở ra thật nhẹ nhàng. Đến khi bạn cảm thấy lòng mình tĩnh lại, hãy đặt tay phải lên phần ngực gần trái tim nhất. Sau đó xoa nhẹ theo hình vòng tròn để tạo sự ấm áp. Và bây giờ, hãy đọc thông điệp dưới đây.

1.

Tôi yêu chính tôi.

Tôi yêu chính tôi.

Tôi yêu chính tôi

Cái tôi đã từng bị tổn thương vì người khác.

Tôi yêu chính tôi

Cái tôi từng đau khổ khi bị so sánh với người khác.

Cho dù người khác có cho rằng tôi còn nhiều thiếu sót Tôi vẫn yêu chính tôi của lúc này.

Cho dù người khác có cho rằng tôi còn nhiều thiếu sót Tôi vẫn yêu chính tôi của lúc này.

2.

Cơ thể này, rất cảm ơn ngươi.

Cơ thể này, cảm ơn ngươi rất nhiều.

Ta đã ỷ lại, cho rằng cơ thể là của mình nên đã sống mà không chăm sóc gì cho ngươi

Nhưng nhờ có ngươi mà ta đã học được rất nhiều thứ trên thế gian này.

Cơ thể này, rất cảm ơn ngươi.

Cơ thể này, cảm ơn ngươi rất nhiều.

Tâm hồn này, rất cảm ơn ngươi.

Tâm hồn này, cảm ơn ngươi rất nhiều.

Khi ngươi bảo rằng mình đang mệt mỏi, ta đã ngó lơ vì lý do bận rộn

Nhưng nhờ có ngươi mà ta đã học được rất nhiều thứ trên thế gian này.

Tâm hồn này, rất cảm ơn ngươi.

Tâm hồn này, cảm ơn ngươi rất nhiều.

3.

Mong cho tất cả những vết thương của tôi được chữa lành

Mong cho tất cả những vết thương của tôi được chữa lành

Mong cho những vết thương mà người khác không biết đến của tôi được chữa lành.

Mong cho những vết thương mà người khác không biết đến của tôi được chữa lành.

Mong cho tất cả những vết thương của tôi được chữa lành

Mong cho tất cả những vết thương của tôi được chữa lành

Mong cho những vết thương mà chỉ mình tôi biết được chữa lành.

Mong cho những vết thương mà chỉ mình tôi biết được chữa lành.

Mong sao tôi có thể tha lỗi được cho người đó

Vì tôi phải quên người đó đi và sống cuộc sống của mình

Mong sao tôi có thể tha lỗi được cho người đó

Vì tôi có quyền được hạnh phúc

Mong sao tôi có thể tha lôi được cho người đó

Và mong sao tôi có thể tha lỗi cho chính mình

Cái tôi đã vì ghét bỏ người đó mà làm khổ chính mình.

Mong cho tôi được hạnh phúc

Mong cho tôi được hạnh phúc
Mong cho tôi có được hạnh phúc thực sự
Mong cho tôi có được hạnh phúc thực sự
Hãy dùng tay phải để xoa nhẹ trái tim mình

Hãy nghĩ rằng, vết thương của mình phải do chính mình chăm sóc trước

Hãy nghĩ rằng, kể từ bây giờ mình sẽ tha thứ cho người đó và sống cuộc sống của mình

Hãy quyết tâm rằng, kể từ bây giờ mình sẽ giúp bản thân mình trở nên hạnh phúc.

—ooOoo—

Thiền cho tâm hồn 2 - Yêu thế nhân

“Cảm ơn bạn

Vì đã có mặt trên thế gian này”

Với thông điệp thứ hai này, hãy vừa đọc vừa nắm tay người đang ngồi cạnh bạn. Cho dù bạn có đang ngồi thiền ở một nơi xa lạ với những người xa lạ, hãy nghĩ rằng người đang ở bên cạnh mình lúc này đây là người rất quan trọng đối với mình và cuộc đời mình. Người đang ngồi bên cạnh bạn có thể là vợ, là chồng, là con cái, là bố mẹ, là anh chị em, là họ hàng, là bạn bè của bạn. Hãy đặt họ trong trái tim mình và đọc từng phần một, lặp đi lặp lại. Mong cho bản thân mình được hạnh phúc, mong cho người đó được hạnh phúc, mong cho bản thân mình được bình an, mong cho người đó được bình an...

Mong bạn được mạnh khỏe Mong bạn được mạnh khỏe Mong bạn được bình an Mong bạn được bình an Mong bạn được hạnh phúc

Mong bạn được hạnh phúc

Mong sao dù có đi đâu bạn Cũng sẽ được bảo vệ Mong sao dù có đi đâu bạn cũng sẽ được bảo vệ Mong sao dù có đi đâu bạn Cũng sẽ được công nhận Mong sao dù có đi đầu bạn cũng sẽ được công nhận Mong sao dù có đi đâu bạn cũng sẽ được yêu thương Mong sao dù có đi đâu bạn cũng sẽ được yêu thương

Mong cho mọi nguyện vọng của bạn thành sự thật Mong cho mọi nguyên vọng của bạn thành sự thật

Cuộc sống của tôi tốt đẹp dù chỉ là một chút thôi Là nhờ có bạn.

Xin cảm ơn.

Thực sự cảm ơn bạn rất nhiều.

Cảm ơn bạn vì đã có mặt bên cạnh tôi ngay lúc này. Cảm ơn bạn vì đã không rời bỏ tôi ngay lúc này. Cảm ơn bạn vì đã đứng về phía tôi.

Nhờ có hơi ấm từ bàn tay tôi đang nắm lấy lúc này Tôi xin dành lấy lòng từ bi ở sâu nhất trong mình Để chúc phúc cho người đang nắm lấy tay tôi.

Mong sao

Dù có đi đâu bạn cũng sẽ được bảo vệ
Dù có đi đâu bạn cũng sẽ được công nhận
Dù có đi đâu bạn cũng sẽ được yêu thương

"Mong cho ước nguyện đang nằm sâu trong trái tim bạn sẽ trở thành hiện thực.

Mong cho vết thương của bạn được chữa lành
Mong cho bạn được hạnh phúc
Mong cho ước nguyên của bạn thành hiện thực. "

www.facebook.com/groups/yeukindlevietnam



SO MANY BOOKS SO LITTLE TIME

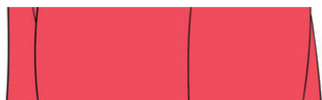
I LOVE READing BOOKS

the SWEET SERENITY of BOOKS



GIVE me a BOOK

A PAGE A DAY



[←1]

Napoleon Hill: một tác giả người Mỹ, tác giả cuốn *13 nguyên tắc nghĩ giàu (Think and Grow Rich), một trong những cuốn sách bán chạy nhất mọi thời đại.*

[←2]

Một trò chơi mạo hiểm, bạn sẽ được buộc một sợi dây thật chặt quanh người, và quăng mình xuống dưới mặt đất (hoặc mặt nước) từ một nơi cố định trên cao, đến khi chỉ còn cách bề mặt tiếp xúc khoảng một vài xăng ti mét, bạn sẽ được kéo lên.

[←3]

Câu chuyện một người bị ngứa nhưng gãi nhầm chân người khác, người bị gãi thì đau còn người gãi lại không thấy bớt ngứa chút nào.